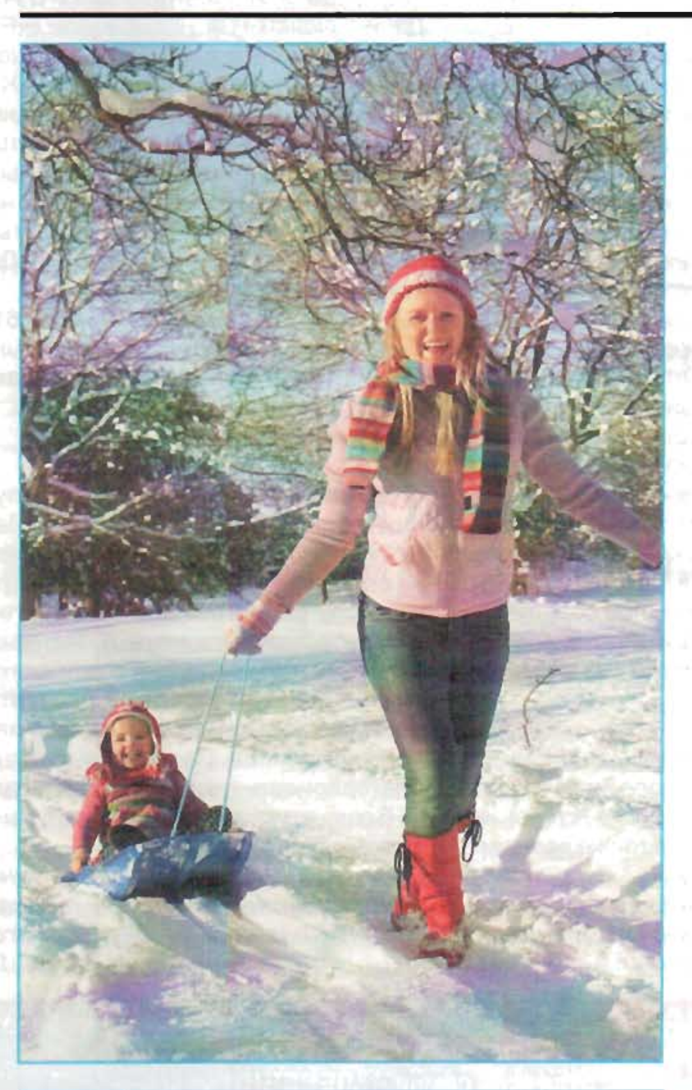
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№25 (265) ДЕКАБРЬ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Здравствуй, зимушка-зима!

В последние годы не все рады снегу. Климат на нашей планете меняется, и некоторые уже начали привыкать к европейской зиме. А вот ребятишки довольны. Санки, лыжи, игры со снегом – это же так весело! Щечки горят, глаза блестят от радости. Посмотришь на них – и как будто начинаешь согреваешься. А если и мы, взрослые, последуем их примеру, то станем намного здоровее. Все пишут в нашей газете, что надо гулять в любую погоду. Так зачем ходить вокруг дома и мерзнуть, если можно, например, прокатиться на лыжах? Не раз читала, что друзья «Лечебных писем» любят лыжные прогулки, несмотря на возраст. Это совсем не сложно, даже если вы не пробовали лет 40. Ведь спортивных рекордов никто от вас не требует. Мой отец, например, до сих пор катается почти каждые выходные. И радуется снегу, как ребенок, а ведь ему уже за 60! Ну а если нет такой возможности, все равно больше двигайтесь на свежем воздухе. Поиграйте с детьми, внуками, покатайте их на саночках. Сразу же почувствуете, как улучшится настроение и появится запас бодрости. И время пойдет по-другому – больше будете успевать. Наши предки знали, что мороз и снег тоже лечат. Даже больные суставы когда-то растирали снегом с солью. Или, например, из жаркой баньки – да в сугроб. А сколько песен, стихов сложено про снежную зиму! Зачем нам европейская зима?

Звонарева Т.М., г. Чита

ЦИТАТА

Спешите делать добрые дела!
Последнее отдайте, коль придется,
Чтоб в сердце лишь любовь жила.
И вам за вашу доброту зачтется.

Э.В. Толоконникова, г. Краснодар



ГИПЕРТОНИЮ – ВСПЫЛЬЧИВЫМ, БРОНХИТ – ОБИДЧИВЫМ

Сижу сейчас на больничном, потому что три дня назад давление подскочило под 200. Мои все на работе, а я листаю вашу газету, которую жена оставила на кухне. И приходят мне в голову разные мысли. Например: почему мы болеем? Откуда берутся все эти напасти?

Еще на прошлой неделе ходил я на работу, подготавливал очень важный проект, бранился из-за этого несчастного проекта с моим заместителем Сергеем Федоровичем, который на самом-то деле чуть ли не единственный мой друг. Нам обоим уже за 50, вместе учились, а теперь вот вместе работаем в проектном институте. Думаю, и на пенсию не пойдем. На нее ведь сейчас не проживешь и семье не поможешь.

Да и скучно людям на пенсии. Работа – работой, а большая часть жизни позади, и уже приходят мысли о душе. Почему-то все чаще вспоминается детство, особенно когда я болею.

Помню, было мне лет восемь, и жил я в деревне у своей бабушки. В то лето у меня сильно разболелся зуб. К ночи щека раздулась, поднялась высокая температура, и терпеть боль я уже не мог. Бабушка рассказывала, как я тогда сквозь слезы все время повторял: «За что?! Что я такого сделал?» А бабушка у меня добрая была и очень верующая. Она сказала, что мы попросим у Бога, и все пройдет. Я своей бабушке поверил, потому что она меня по-настоящему любила. Мы вместе прочитали какую-то молитву, потом она заварила мне траву для полоскания, а утром я уже и забыл про свой молочный зуб, который вскоре просто выпал.

Почему-то сегодня именно эта история вспомнилась, когда Сергей Федорович не выдержал и позвонил мне – решил проведать. Чувствует, что я не зря на него раскричался, ведь он мне всю работу чуть не загубил, но при этом еще и язвит. Говорит, что гипертония-то на пустом месте не бывает, что болеют ею люди несдержанные, с завышенным самомнением. А сам при этом хрипит и покашливает – оказывается, тоже на больничном сидит, только с бронхитом. Я ему и отвечаю, что где-то слышал, и это похоже на правду, будто все болезни верхних дыхательных путей – от обидчивости, а такой недостаток ничуть не лучше других. Так, слово за слово, сговорились встретиться и вместе подлечиться каким-нибудь народным средством, пока жены домой не вернулись. Сейчас вот должен зайти, поэтому письмо пора заканчивать.

Всем желаю быстрого выздоровления. Сам я сегодня уже в полном порядке.

Котов А.М.,
г. Ростов-на-Дону

НАУЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ

Вот уж действительно, не умеем мы ценить подарки судьбы. А надо учиться, ведь от этого зависит наше здоровье и благополучие!

Вот у меня, например, было несколько болячек, в основном на нервной почве, и еще лишний вес. Я давно мечтала поехать на море отдохнуть и подлечиться, а когда такая возможность появилась, то даже не смогла ею воспользоваться.

В отпуске я никак не могла отключиться от своих проблем. В голове все время крутились беспокойные мысли о незаконченных делах, о несовершенстве собственной фигуры. Море было холодное – злилась и на него. В результате вернулась к трудовым будням, так и не отдохнув, и начались по новому кругу неприятности и болезни.

Но я – человек действия, поэтому решила взглянуть своим проблемам прямо в лицо. Взяла лист бумаги, ручку и скрупулезно записала все, что мне мешало нормально отдыхать. Например: «Я не могу раздеться на пляже. Не знаю, чем занимается мое чадо, пока я здесь. После отпуска на меня свалится много работы», – и так расписала все до мелочей. Оказалось, это начало моего успеха.

Хочу вам сказать, что привести в порядок мысли и научиться ими управлять – дело непростое. Я начала бегать по утрам, а перед сном расслаблялась – просто садилась в кресло и не сводила глаз с одной точки на белой стене. Потом эта стена будто превращалась в экран, и я смотрела «фильм» о себе самой – какой я стала стройной, спокойной, доброжелательной. Иногда просто включала свою любимую музыку и начинала танцевать, выплескивая в танце все негативные эмоции. Очень помог и составленный мною список: с каждой проблемой я решила разобраться по очереди, продвигаясь к успеху маленькими шагами.

Постепенно я стала чувствовать себя лучше. Наверное, это стало заметно окружающим, потому что одна из моих подруг стала очень любопытной и все просила открыть ей тайну, почему я теперь такая счастливая и красивая.

Вспоминаю, как я жила раньше: либо замыкалась в себе, либо выплескивала все свои плохие эмоции на родных. Натерпелись они от меня, зато теперь все по-другому. Судите сами: за год я сбросила 12 лишних килограммов, у меня нормализовалось давление, прекратились головные боли. Мой муж стал раньше возвращаться с работы, а дочь теперь учится без троек.

Я приняла решение жить только сегодняшним днем, никогда не корить себя за то, что не успела сделать, просто заканчиваю дела на следующий день. Ведь от чего мы устаем и болеем? От лишних и ненужных дел, от постоянного ожидания неприятностей и плохого отношения к себе. А не лучше ли научиться радоваться жизни? Ведь она такая короткая.

Ивина Оксана,
г. Приозерск

ХОРОШИЙ КОМПРЕСС ОТ ГАЙМОРИТА

Расскажу про средство, которое поможет справиться с гайморитом. Его можно также использовать и при болях в ушах или когда надует шею.

За основу я взяла обычный глиняный компресс – в «Лечебных письмах» не раз про целебную силу глины писали. Только немного усовершенствовала его, чтобы лечебный эффект был еще больше. Использовала уже не раз: и на себе, и родственникам советовала. Все говорят, что помогает хорошо. Только есть одно условие: если ваша кожа такой компресс переносит плохо, появляется зуд или краснота, то добавлять в глину ничего из того, что я советую, не надо. Это значит, что у вас аллергия или непереносимость, и в таких случаях лучше обойтись чистой глиной.

Надо в стакане горячей воды растворить 2 ст. л. соли, лучше брать морскую – она в аптеке недорого стоит. Остудить, чтобы рассол был теплый, добавить полстакана голубой глины, 1 ч. л. меда, щепотку горчичного порошка и 1 ч. л. кедрового масла. Перемешать и оставить минут на 15 для набухания. Получается консистенция очень густой сметаны (если жиже – можно добавить глины).

Это тесто намазать толстым слоем на лоб, область пазух по бокам носа (на нежную кожу под глазами не наносить). Поверх укрыть лицо хлопковым платком и прилечь. Держать, пока глина не высохнет и не начнет стягивать кожу.

Компресс снимается легко – глина просто осыпается. После нужно умыть лицо теплой водой, область пазух намазать камфорным маслом и ложиться спать. К утру из носа начнет выходить гной – это очищаются пазухи. Легкий гайморит вылечивается за 3-4 процедуры. Этот компресс можно совмещать с любыми другими физиопроцедурами, которые вам назначены. Если сделан прокол, тоже можно его накладывать – он поможет ускорить заживление.

Абрамчук В.И., г. Изюм, Харьковская обл.



ЛЕЧЕБНЫЙ БИНТ ПРИ ВАРИКОЗЕ

У меня варикозное расширение вен на ногах вот уже много лет. Полностью от него избавиться не удается, все равно периодически вены набухают, особенно после напряжения и в холода.

Но благодаря тому, что я постоянно использую различные народные средства, до операции дело не доходит, хотя мне ее хотели сделать еще десять лет назад. Одними лекарствами и народными средствами, даже самыми лучшими, тут не обойтись. Обязательно нужно сбросить лишний вес, чтобы нагрузку на ноги уменьшить, правильно питаться, регулярно давать ногам отдых, не забывать про лечебную гимнастику. Если вы курите – бросайте не откладывая, сигареты для вен – это злейший враг.

Наружных средств я опробовала очень много. Лучше всего мне помогает конский каштан, из которого я готовлю целебное масло.

Беру 10 плодов каштана и измельчаю с помощью толкушки. Смешиваю их с 0,5 л подсолнечного масла и ставлю на медленный огонь. Варю 10 минут, и в конце еще добавляю 1 ст. л. цветков каштана (их я собираю сама весной, но, может, в аптеке есть) и 1 ч. л. травы шалфея. Шалфей помогает снять воспаление и успокаивает зуд, который бывает при варикозе. Остужаю, настаиваю в темном месте сутки, процеживаю и храню в стеклянной бутылке.

Масло это я не просто втираю в голени и бедра, а делаю так. Смачиваю в нем эластичный бинт, отжимаю лишнее масло и забинтовываю ноги. Бинты не снимаю часа 3-4, а иногда прямо в них и спать ложусь.

Курс лечения составляет 10 дней при сильно набухших венах. Провожу его не реже чем раз в два месяца.

Додурова Ирина Викторовна, г. Вологда

ЕСЛИ ГОЛОВА БОЛИТ ОТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

Любые перемены погоды раньше вызывали у меня мигрень. А если еще и ветер холодный, приступы могли повторяться чуть ли не по нескольку раз в неделю.

Мне говорили, что мигрень полностью пока не излечима, но благодаря лекарственным травам мне удается хотя бы свести к минимуму приступы.

- В самые неблагоприятные дни я пью лавандовый настой: 3 ч. л. цветов заливаю 2 стаканами горячей воды. Выпиваю этот объем в течение дня мелкими глотками.
- Утром пью чай с мятой. Просто пару листочков добавляю в стакан с обычным зеленым чаем.
- Каждый месяц прохожу недельный курс сокового лечения: смешиваю 3 части огуречного, 2 части морковного и 1 части сельдерейного соков. В день выпиваю по 2 стакана.

Также я стараюсь в дни, когда погода меняется, по минимуму напрягаться, много не есть, но и не голодать.

Хлопко Д.В., г. Керчь



КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

Для меня вторая половина осени и начало зимы – самое тяжелое время года. И дело даже не столько в холоде, сколько в постоянной тьме за окном. Дни такие короткие, что не успеваешь толком солнца увидеть, особенно в рабочие дни. Устаешь намного больше, чем летом, даже если работаешь меньше. Продержаться до солнцеворота мне помогают несколько уловок и доступных средств.

- Вношу побольше ярких красок везде, где это возможно – в одежду, в еду, в убранство комнаты. На зиму вешаю на окна яркие занавески – это летом однотонные шторы хороши, а зимой – только цветочки и солнышки.
- Фрукты на столе каждый день, и не в холодильнике, а на самом виду, в вазе. Мандарины, яблоки и апельсины доступны и зимой. Не обязательно дорогую экзотику покупать, тем более она в основном безвкусная.
- Хотя бы 2 раза в неделю – ванны с морской солью, в которые добавляю ароматную пену с летними запахами клубники, малины, смородины.
- Поддерживать тонус мне помогает лучше всего настойка лимонника китайского – 20 капель настойки 2-3 раза в день натощак, запивая теплой водой.

Обязательно нужно бывать на свежем воздухе. Каждые выходные, пока на улице светло, выхожу гулять. Пусть даже в ближайший парк. Даже если очень холодно – лучше теплее одеться, но только не сидеть сиднем дома. Это только усилит усталость.

Лабачева К.А., г. Петрозаводск

ПАРИМСЯ В ВАННЕ

При начинающейся простуде, пока нет температуры, нужно хорошо пропариться, да и вообще парилка для здоровья полезна.

Только вот с общественными банями сейчас ситуация аховая, даже в «Лечебных письмах» про это не раз писали. Летом еще можно к друзьям на дачу съездить, а вот что зимой-то делать?

Вот я и хочу поделиться способом, как можно устроить маленькую парилку прямо в ванной. Без веника, конечно, но дух березовый и лечебный пар будет. Расходов немного: понадобятся две деревянные скамеечки, которые можно в ванну поставить (на одной сидеть, на другую ноги класть), и большая полиэтиленовая пленка, как для парника.

В ванну налить горячей воды, чтобы она была заполнена на четверть. Прямо в воду либо положить целый березовый веник, либо просто насыпать сухих листьев, чтобы придать банный дух, и накрыть большой пленкой, чтобы образовался пар. Можно добавить и другие лечебные ароматы – сосновых или можжевеловых веток, мяты, липового цвета, эвкалипта. После чего забраться под пленку, сесть на скамейку, а ноги на другую положить, чтобы не обжечься. Людям в возрасте и тем, кто боится поскользнуться, я бы порекомендовал сначала сесть, а потом уже воду набирать, чтобы случайно не обжечься.

Сидеть нужно так, чтобы голова была над пленкой, иначе будет воздуха не хватать. Можно просто периодически голову в «парилку» засовывать, чтобы целебным паром подышать.

Я такую баню устраиваю себе каждую неделю, а когда простыну – то и не по одному разу. Потеется не хуже, чем в обычной парилке. Удовольствия, конечно, меньше, но куда деваться. Прямо сидя в ванне, пью потогонный чай. А после ополаскиваюсь под душем, закутываюсь в простыню и сижу себе в теплой квартире – на улицу, чтобы вернуться домой, идти не надо. И если простуду перехватить в самом начале, то уже на следующий день после домашней парилки чувствуешь себя как огурчик.

Щеглов Игорь Дмитриевич, г. Северодвинск

АНТИВИРУСНОЕ МАСЛО

С тех пор как открыла для себя масло чайного дерева, со многими зимними болячками удается справиться намного быстрее.

Из всех эфирных масел, которые у нас можно купить в аптеке, оно единственное обладает хорошим противовирусным эффектом. Это очень важно, так как большая часть простуд как раз и вызывается вирусами. Никакие антибиотики на них не действуют, а хороших противовирусных средств немного. Вот тут и не обойтись без масла, полученного из листьев австралийского чайного дерева. Кстати, сама недавно только узнала, что к чайным кустам это масло никакого отношения не имеет, до этого думала, что его можно заменить зеленым чаем.

- Хорошо помогает это масло при простуде на губах (герпесе). Нужно просто смазывать ее смесью ароматического и оливкового или персикового масел (1:1). Смешивать надо, чтобы не было ожога.
- При насморке той же смесью смачивать ватные тампоны и вкладывать в каждую ноздрю на 10 минут по нескольку раз в день.
- Когда бушует эпидемия, нужно капать чистое масло на носовой платок и периодически вдыхать его аромат, чтобы убить вирусы, осевшие на слизистой носа.
- Добавляйте масло в полоскания при ангине (10 капель на 1/2 стакана воды). Хоть ангина вызывается бактериями, чайное дерево действует и на них, к тому же смягчает воспаленное горло.
- При боли в ухе подогрейте оливковое масло с маслом чайного дерева в пропорции 2:1, закапайте 1-2 капли в ухо. Повторяйте по необходимости.

Долгачева Оксана, г. Санкт-Петербург

Цитата

Приносить пользу миру – это единственный способ стать счастливым.

Ганс Христиан Андерсен

ИНСУЛЬТ ПОДВЛАСТЕН НАШЕЙ ВОЛЕ

Неровный почерк моего письма – последствия перенесенного инсульта. Такого, что теперь трудно не только водить ручкой по бумаге, но и ясно излагать мысли. Все же расскажу вам свою историю.

Несчастье произошло меньше года назад. После скачка давления я потерял сознание, а очнулся уже в больнице. Случился инсульт, и правая сторона тела практически онемела. Когда до меня это дошло, я подумал, что раз могу осознать всю трагичность ситуации, значит, выкарабкаюсь.

Конечно, основные тяготы выпали на долю моей жены, которой я всегда буду благодарен. За то, что она не упала духом, что стойко перенесла все тяготы той трагедии. Когда меня выписали домой, первое, что она сделала, – сшила матрас, наполненный просом. Чтобы не было пролежней. Второе: по ее просьбе над кроватью установили подъемный механизм, с помощью которого я мог подтягиваться здоровой рукой. И каждый день я пил отвар, приготовленный по старинному рецепту, известному всем натуропатам. Он очень простой:

5 зрелых сосновых шишек с семенами заливают стаканом водки и настаивают в темном месте 2 недели. Затем процеживают и принимают по 1 ч. л. в стакане слабого чая 1 раз в день после еды.

Дело в том, что в сосновых шишках содержатся витамины и вещества, которые особенно полезны при инсульте. Они не дают клеткам погибнуть. Это невероятно действенное средство. Уже через 3 месяца после удара я стал выговаривать слова и шевелить правой рукой, ногой. Как только это оказалось возможным, я настолько воспрял духом, что стал тренироваться, лежа в постели. Тренировался постоянно, до седьмого пота. А пока отдыхал, пытался петь песни. Жена



потом рассказывала, что ей стоило огромного труда не рыдать, когда она слышала мое мычание. Короче говоря, я знал, что мое спасение зависит от желания во что бы то ни стало вернуться в строй. И через 7 месяцев я уже ходил с тростью, а потом и без нее. Сначала по квартире, а после начал выходить и во двор.

Теперь точно знаю, что выздоравливают только те люди, которые с самого начала не сдаются болезни. Надо верить, что вы справитесь! И, конечно, очень важно, когда тебя поддерживает семья. На их долю выпадают такие тяготы, заботы и такое нервное перенапряжение, что не каждый вынесет. Но если в семье любовь, то вместе можно одолеть любую болезнь. Желаю всем веры в себя, в свои силы и любви близких.

Осипов Игорь Федорович, Пермский край, г. Кунгур

ЦЕНИТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Иду на вечернюю прогулку. Холодно, ветрено, темно, но было бы еще темнее, если бы не яркая луна. Ее то и дело закрывают быстро несущиеся облака. Еще чернее кажутся пустые сучья лип. Природа так крепко заснула, что не верится, что она проснется.

Сейчас самое темное и унылое время года. И настроение бывает под стать. Заснуть бы, а проснуться весной! Но что-то держит нас в жизни. Не познав тьму, не познаешь и света. Мы знаем, что темнее всего перед рассветом. Свет рождается из самой глубокой темноты. 21 декабря – зимнее солнцестояние. Свет начинает понемногу одолевать тьму.

Давайте же и мы наполним нашу жизнь светом, надеждой и любовью! Устраивайте себе и близким маленькие праздники, дарите подарки, цветы, больше общайтесь с детьми. Они неистощимы на выдумки и прогонят всякую хандру. Делайте с ними поделки из природного материала (шишек, желудей, засушенных листьев). Это так интересно и увлекательно! Потом поделку можно подарить кому-нибудь. Не за горами Новый год: подарков понадобится много. И еще загадывайте желания – добрые, светлые. Записывайте их, складывайте в коробочку и верьте, что они сбудутся. Ведь чудеса иногда случаются. А еще чаще мы сами творим чудеса. Вот такие позитивные мысли помогают мне не поддаваться унылому настроению.

А еще я полюбила понедельники, когда обычно получаю свою любимую газету. Вот и сейчас читаю «Лечебные письма» № 22. Нашла для себя много интересного и полезного. Особенно внимательно прочитала письма «Защита от дальнозоркости» и «Как вернуть здоровье». Стала делать упражнения для глаз и восстановительную гимнастику по совету В.И. Савочкиной. И очень помогли рекомендации психолога М. Лобановой, как проводить безопасный самогипноз. Действительно, наступает улучшение самочувствия и, главное, проходит тревога.

У дочери моей подруги неполадки с почками, и врачи посоветовали ей



пить настой брусничных листьев. И вот я отправилась в лес. Глубокая осень, почти зима, но нет снега. В лесу сейчас особенно темно. Листья давно облетели, только от белоствольных березок чуть светлее. Лес спит, но в нем есть еще жизнь, особенно в ельнике, где много шишек. С ветки на ветку перелетают какие-то птички.

Вот и вечнозеленый ковер брусничника. Кое-где еще висят ягоды, так и уйдут они под снег. Вспоминается картина, когда я застала на брусничной поляне двух тетеревов, лакомившихся ягодами. Такие большие, красивые, сильные птицы!

Дочка моей подруги пила настой брусничных листьев 10 дней, и анализы у нее стали хорошие.

Собирать листья можно весной и осенью. Я предпочитаю осенью. Листья за лето набрали целебную силу, чтобы перенести под снегом долгую зиму.

Лекарственные растения родного края, собранные с любовью, обязательно помогут нам в борьбе с болезнями.

Желаю вам здоровья и побольше радостей в этой скоротечной жизни. Цените каждый день ее, каждый час.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

СЫНОВИЙ ДОЛГ

В «Лечебных письмах» №21 напечатали мое объявление о поиске друзей и о том, что я ухаживаю за отцом. И посыпались СМС от сердобольных женщин. Кто-то говорил мне спасибо, а были и такие, кто тоже ухаживает за своими родными.

Позвонил мужчина из Кировской области. Он сам инвалид 2-й группы, а ухаживает за 80-летней мамой, инвалидом 1-й группы. И еще трое мужчин-инвалидов с 30 лет отозвались на мое предложение общаться. Это радует, что еще не все развращены нашей жизнью.

Думаю, мобильный телефон – это, конечно, удобно. Но он не избавляет от одиночества. Как хорошо было без мобильной связи в наши 80-е годы. Написал письмо, высказал в нем что надо и ждешь ответа. Зато как приятно было получить письма! Одиночество – извечная проблема. Молодежи проще, а вот тем, кому за 50 лет, тяжелее. Особенно когда дети вырастают и уезжают из дома, а родители остаются одни. Всех понимаю, но не знаю, кто будет за мной ухаживать, когда ноги перестанут ходить. Хотя об этом рано думать. Мне всего 52 года, веду здоровый образ жизни. Отец слабеет, силы его покидают.

Недавно смотрел по телевизору передачу «Пока все дома», и там в конце появилась традиция рассказывать о детях, которых можно усыновить. И у меня появилась мысль, почему бы не создать такую передачу: каждого одинокого старика – в семью. Может быть, тогда и пансионатов для одиноких людей стало бы намного меньше! Ведь доброе слово пожилого человека согревает получше дорогих лекарств. И когда вершишь добрые дела, то добро и возвращается. Я вот думаю, когда отца не будет, взять из дома двоих престарелых мужчин-инвалидов и ухаживать за ними, как ухаживаю за отцом.

Свое письмо завершаю стихами.

Добро добром отзовется

Спешите делать добрые дела!
Пусть это будет просто знак вниманья.
Пока не пробили колокола,
Пока не наступил последний час прощанья.
Спешите делать добрые дела!
Откройте в вашем сердце двери,
Чтоб ваша жизнь всегда была
Приобретением, а не потерей.
Спешите делать добрые дела!
Друзей почаще вы за стол зовите,
И даже на врагов не знайте зла,
И ближнего, как завещал нам Бог, любите.
Спешите делать добрые дела!
Последнее отдайте, коль придется,
Чтоб в сердце вашем лишь любовь жила.
И вам за вашу доброту зачтется.

Это стихи Э.В. Толоконниковой из г. Краснодара.

Делайте добро вовремя и отдавайте сыновий долг вовремя, пока родители живы. Всем здоровья и простого человеческого счастья!

Сергей Анатольевич, Иркутская обл., п. Малое Голоустное

ДРУЗЬЯ ПО СЧАСТЬЮ И НЕСЧАСТЬЮ

Вот сижу и уже в который раз перечитываю «Лечебные письма» №20 за 2012 год. Читаю письмо «Чтобы помнили люди тебя». Правильно, что люди пишут об учителях, ведь они того заслуживают.

Это же какое терпение надо иметь, чтобы малышей, еще таких глупеньких, выучить читать, писать! А сколько детей в классах, и ко всем нужен подход! Конечно, труд не из легких. Вот и я поделюсь воспоминаниями. Хочу поддержать тему. Тоже вспоминаю свою первую учительницу. Ее давно уже нет.

В первый класс я пошла в 1949 году. Детский дом. Как это было давно! Но помню до сих пор свою учительницу и как ее зовут – Антонина Григорьевна Шевченко. Вспоминаю и воспитательницу Дашу Федоровну Слюсар. Она мне больше всех запомнилась, потому что была нам как мать.

В группе 25 человек, мальчиков и девочек. И с каждым она находила общий язык. Если моя воспитательница жива, может, она прочитает, как ей благодарны все мы, ее воспитанники из Черноминского детского дома. Однажды она нам организовала встречу, за что мы все очень ей благодарны. Собрала всех, как цыплят, а ведь нам было уже по 50 и более лет. Человек 100, а может, и больше… Можете себе представить, какое это было счастье, чудо для нас! Какая встреча! Помогали Антонине Григорьевне ребята, оставшиеся жить в ее деревне, где и находились детдом, школа.

Вот так и «Лечебные письма» объединяют читателей. Очень интересная газета. Из нее можно почерпнуть много полезного о здоровье и обо всем хорошем. Можно найти нужные рецепты лечения. А одинокие читатели через нее находят друзей или свое счастье. «Лечебные письма» объединяют людей и по счастью, и по несчастью.

Я сама пенсионерка, у меня три дочери и уже четверо внуков.

Адрес: Ворониной Галине Савовне, 172332, Тверская обл., г. Зубцов, ул. Победы, д. 1, кв. 81



ЧТОБЫ ЗИМОЙ НЕ ПЛАКАТЬ

Часто многие из нас с наступлением холодов сталкиваются с такой неприятностью, как слезоточивость.

Если есть подобная проблема, попробуйте воспользоваться моим рецептом. Мне он помогает.

Возьмите 1 ст. л. семян тмина, прокипятите в 1 стакане воды и, не давая отвару остыть, добавьте в него по 1 ч. л. лепестков синего василька и измельченных листьев подорожника. Оставьте настаиваться на 1 сутки. Затем процедите и профильтруйте настой сквозь слой ваты.

Готовое лекарство закапывайте по 1-2 капли в каждый глаз при помощи пипетки, если начнете плакать на улице. Надеюсь, эту зиму вы проведете без слез.

Федоров Геннадий Николаевич, г. Мурманск

УКРЕПИЛА МЫШЦЫ ЛУКОМ И МЕДОМ

Расскажу вам, как я вылечилась. В конце мая разболелись мышцы от колен до талии, как будто меня отметелили доской. Ноги плохо ходили. Я хромала, а иногда и падала.

И сидеть, и ходить было больно, а спать – вообще проблема. С жутью ожидала ночи: ужасно больно и ложиться, и поворачиваться. Я потеряла сон, разболелось сердце. В больницу не пошла, лечилась гелями и настойками трав, которые готовила по рецептам наших читателей. Настоек собрался целый арсенал, но мне они не помогли. Потом приятель моей подруги рассказал, как он укрепил свое здоровье. Вот я и решила испробовать его рецепт.

Взяла полулитровую банку пчелиного меда и такую же – лукового сока. Лук брала белый. Чистила его, мыла, пропускала через мясорубку и отжимала через 3 слоя марли. Все перемешала и настаивала сутки, изредка помешивая. Принимала 1 раз в день за 20-30 минут до завтрака по 1 ст. л. Настоя хватило на 2 месяца.

Сейчас мышцы не болят, сердце успокоилось. Нормализовался сон, перестали неметь кисти, и даже пропал хруст в локтях. Через 2 месяца хочу повторить лечение.

В №18 нашей газеты просит помощи Ладыгин В.С. У него подобный симптом. Я советую ему свой рецепт. Всем вам желаю выздоровления, земных благ. Благослови вас Господь!

Адрес: Романюк Екатерине Ивановне, 75100, Украина, Херсонская обл., г. Цюрупинск, ул. Энгельса, д. 123

ЧЕГО НЕ ЛЮБЯТ ПОЧКИ

Почки не переносят ни холода, ни жары, поэтому не надо переохлаждаться или перегреваться.

Полезна вегетарианская диета, так как в мясе много солей, пагубных для почечных тканей. Причем еда должна быть пресной.

При почечных недомоганиях полезно спать на животе. Но если вам трудно, то с 17 до 19 часов необходимо полежать на животе хотя бы минут 20. Именно в указанные часы почки работают максимально активно. Поэтому очень вредно ложиться спать в такое время. И особенно вредно спать на спине, так как почки придавливаются кишечником, что блокирует очистку организма.

Для промывания почек необходимо обильное питье, не менее 1,5-2 л в день. Так прочищаются их засорившиеся фильтры. Чем чище вода, тем эффективнее промывание. Для этого надо использовать кипяченую воду.

Еще дам рецепт масла из зверобоя от язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Стеклянную банку надо заполнить мелко нарезанной травой зверобоя и залить оливковым маслом. Поставить банку в небольшую, но достаточно высокую кастрюлю и налить воду вровень с содержимым банки. Эту кастрюлю поместить в большую, тоже с водой, и поставить на огонь. Варить 6 часов, доливая по мере выкипания в кастрюлю воду до прежнего уровня. Готовое лекарство процедить. Хранить в прохладном месте. Принимать по 0,5 стакана за полчаса до еды.

Адрес: Полунину Александру Вениаминовичу, 398024, г. Липецк, ул. Доватора, д. 16а, кв. 70

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА ЛЕЧЕНИЯ

Мне 81 год, знаю много хороших рецептов, которых в нашей газете не встречала. И решила с вами поделиться. Буду рада, если они кому-либо помогут.

- Вот рецепт от бронхита, очень хороший и простой. Надо натереть на мелкой терке 1 стакан кислых яблок, добавить по 1 стакану меда, измельченного лука и все хорошо перемешать. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды. Если не поможет, сделайте еще одну порцию – и вылечитесь.

Я больше 50 лет мучилась. Представьте, сколько пришлось лечиться! А вот в последние 13 лет забыла про кашель. Только не пропускайте ни дня.

- Если у кого на видном месте шрам, делайте каждую ночь компресс с хорошей водкой. Может, придется делать так долго – смотря какой шрам. Но в конце концов он станет, как нить, или совсем исчезнет.
- Когда маленькие детки падают, они набивают на лбу шишки. Так вы сразу же смажьте ушиб яичным белком. Повторите несколько раз. И не будет ни шишки, ни синяка.
- Чтобы сужались варикозные вены, их надо поливать из бутылки яблочным уксусом и растирать ноги, начиная с пальчиков, а заканчивая выше колен. Делать так на ночь и утром. Одновременно дважды в день выпивать по 2 ч. л. яблочного уксуса со стаканом кипяченой теплой воды и 2 ч. л. меда.

У меня был варикоз около 40 лет. А после такого лечения через месяц ноги стали гладенькие.

Адрес: Виноградовой Т.С., 396685, Воронежская обл., п. Ольховатка, Малые Базы, ул. Элеваторная, д. 88



ЛЕЧЕБНЫЙ ПОЦЕЛУЙ

Эта животрепещущая тема интересует не только поэтов или художников. Не меньше внимания уделяют ей и медики. Причем обсуждают на серьезных научных конференциях.

Вот, например, недавно в Германии прошел конгресс, посвященный механизмам боли и способам ее преодоления. И один из ученых предложил радикальное спасение от хронических болей без применения медикаментов. Долголетние исследования позволили докладчику сделать такой вывод. Страстные поцелуи, интенсивные ласки – замечательное средство против боли, сопровождающей хронические заболевания.

А теперь – исследования канадских медиков из Монреальского университета. На основе данных статистики они убедительно подтвердили, что поцелуи, особенно когда люди целуются с душой, способствуют образованию в крови веществ, тормозящих тревогу и стресс. Поэтому больным, страдающим гипертонией, диабетом и атеросклерозом, надо не глотать горстями патентованные лекарства, а почаще обмениваться нежными поцелуями.

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, бульвар Моторостроителей, д. 3, кв. 144

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШПОР

Всем, кто страдает от пяточных шпор, рекомендую такое лечение.

- Корень марены красильной измельчить в порошок. Принимать 0,5 ч. л. 2 раза в день через 30 минут после еды, запивая водой.
- Взять 1 ст. л. травы звездчатки (ее еще называют мокрицей), залить 0,5 л кипятка, настоять и пить по 100 мл 4 раза в день до еды.
- Когда сольете настой звездчатки, траву не выбрасывайте. Прикладывайте ее к больному месту в виде компресса на ночь.
- Днем же можно прикладывать дольку лимона, которую надо освободить от кожуры. Для этого отрезать от широкого скотча 20-30 см, на липкую сторону, на середину положить 2 ватных диска, а сверху – дольку лимона. Все это приложить к пятке и надеть носки. Так можно ходить хоть целый день. То же самое – когда беспокоят натоптыши, когда подошвы «горят» и болят.

Перед компрессом из лимона или мокрицы хорошо бы сделать для ног контрастную ванночку с солью.

А теперь несколько слов о марене красильной. Это сказочное растение растворяет и выводит из организма соли мочевой и щавелевой кислот. Кроме того, так же действует на все виды камней и выводит песок из почек. Марена снимает воспаление почек и всей мочеполовой системы, а также помогает мужчинам при простатите.

Сок лимона тоже великолепно растворяет соли и способен через кожу проникать в капиллярную кровеносную систему.

Лечение следует проводить на убывающей Луне.

Будьте здоровы, живите без боли!

Адрес: Баркаловой Татьяне Александровне, 352386, Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Целинная, д. 162

ПОМОГЛИ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

Посылаю вам свои рецепты. Они помогли мне вылечить несколько болезней после операции по удалению почки.

- **Артрит.** Залейте кипятком свежие еловые ветки. Настаивайте 30 минут, процедите. В теплый настой (38-40° С) погружайте суставы, доставляющие беспокойство. Длительность процедуры 30 минут. Затем укутайте больное место и полежите 1 час. При ревматическом полиартрите полный курс лечения – 5-7 недель. Или смешайте 2 ст. л. меда, по 1 ст. л. сока алоэ и водки и накладывайте на больное место компресс со смесью.
- **Варикоз ног.** Чаще поднимайтесь по лестнице. Делайте ванночки для ног с отваром коры дуба или ивы. Курс лечения – пока боль не закончится.
- **Заболевания сердца, сосудов.** Мелко нарежьте 0,5 кг лимонов, залейте медом по вкусу и принимайте по 1 ст. л. утром и вечером перед едой.
- **Судороги.** Если свело икроножную мышцу, потяните стопу на себя. Или возьмитесь двумя руками за пальцы ноги и выпрямите ногу как можно сильнее.

Если судороги случились ночью в постели, встаньте с кровати и разработайте мышцу. Погладьте ногу от кончиков пальцев до колена. Лягте в постель и положите ноги под углом 60°.

- **Болезни глаз.** Отвар рябины красной пейте по 2 ст. л. 3 раза в день.

При утомлении глаз из-за компьютера отводите их на 15 минут от монитора. Смотрите на чистый лист бумаги и моргайте.

- **Облысение.** Спасает растение хвощ полевой: 200 г на 300 мл воды. Вскипятите, процедите и ополаскивайте волосы после мытья. Они становятся крепкими, блестящими, устраняется седина.

Соловьева Татьяна, Челябинская обл., г. Златоуст

ЖЕНСКИЙ ЧАЙ ИЗ ПЕРСИКОВ

У меня в саду много плодовых деревьев и кустарников: ежевика, вишня, персики. Я давно использую для здоровья не только фрукты, ягоды, но и листочки.

Особенно у меня в ходу листья персика – завариваю с ними чай для улучшения самочувствия. И могу порекомендовать всем женщинам следующее: как можно чаще пить чай из листьев персика – это отличная профилактика женских заболеваний.

Еще Авиценна, известный врачеватель древности, знал, что женские заболевания – мастопатии, миомы, эндометриоз – можно победить без ножа. И для лечения он рекомендовал листья и цветки персика.

В Китае и сегодня персик почитаем не меньше, чем женьшень. Там его называют деревом долголетия. И у нас в медицине используются персиковые листья. Ученые сделали лекарство – водный экстракт – и наблюдали, как после его применения практически у всех пациентов с опухолями проходили боли. Миомы размером 9-16 недель после полугода применения экстракта уменьшались вдвое. Персиковые листья снимали и токсикоз.

Ученые считают, что действующие вещества персиковых листьев стимулируют иммунитет и усиливают выработку антител, защищая организм от образования свободных радикалов и препятствуя росту раковых клеток.



В домашних условиях можно легко приготовить отвар: 5-7 сухих листьев персика залить 0,5 л воды, кипятить в течение 10 минут. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Отвар листьев персика – отличная профилактика онкологических заболеваний. Только имейте в виду, что отвар оказывает легкое послабляющее действие.

Шведова К.В., г. Тихорецк

КОРА КАЛИНЫ ДЛЯ СОСУДОВ

На дворе первые заморозки, и давно уже собран весь урожай. Но в осеннем лесу среди голых ветвей горят, словно раскаленные угольки, ягоды калины.

Настало именно их время! И я с удовольствием собираю эту слегка подмороженную целебную ягоду. После первых заморозков горький вкус калины в значительной степени смягчается. Ежедневно достаточно съедать всего 1 ст. л. ягод калины, чтобы нормализовать обмен веществ, удовлетворить потребность организма в витамине С.

Делаю из калины особое варенье, спиртовые настойки – знаю, что они пригодятся зимой. Также запасаюсь корой калины – из нее можно приготовить отличное успокоительное средство. При неврозах и бессоннице оно всегда помогает.

Возьмите 1 ч. л. измельченной коры, залейте 1 стаканом кипятка, выдержите 30 минут на слабом огне, не допуская бурного кипения, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Кора всегда выручает меня и при носовых кровотечениях. Но в данном случае будет уместен другой рецепт.

Залейте 1/2 стакана кипятка 1 ст. л. коры калины, подержите на сильном огне 2 минуты и дайте настояться в течение 10 минут. Процедите, остудите и смоченные настоем ватные тампоны введите в нос.

Ношакова Наталия, г. Волоколамск

СОХРАНИТЕ СВОЮ УЛЫБКУ

Красивая улыбка – залог успеха и благополучия. А судьба вашей улыбки – в ваших руках: очаровательной она может быть только в том случае, если у вас красивые зубы и здоровые десны.

Напомню, пародонт – это целый комплекс тканей, которые окружают зуб. К ним относится не только десна, но и костная лунка, в которой располагается корень зуба, и связки зуба, что удерживают зуб в лунке, вплетаясь в корень зуба и в кость. Все эти ткани нуждаются в «подкормке».

Одним из немногих растительных средств, повышающих регенерацию ткани (и костной в том числе!), является окопник лекарственный.

Для приготовления отвара 1 ст. л. измельченного корня окопника лекарственного заливают 1 стаканом крутого кипятка и настаивают 10-12 часов в теплом месте. Полоскать полость рта надо 3-5 раз в день, также можно с этим отваром делать аппликации на десны. Глотать настой нельзя.

Уже через несколько процедур происходит уменьшение кровоточивости и отечности десен.

Еще один помощник в борьбе с пародонтозом – растение с забавным названием «совиные очи». А в более широких кругах оно известно как кровохлебка. Растение тоже хорошо справляется с кровоточивостью десен, уменьшает отек и нормализует проницаемость сосудов. Кроме того, эвгенол и эфирные масла, содержащиеся в данном растении, устраняют неприятный запах изо рта.

Измельчить корни кровохлебки, заполнить трехлитровую банку наполовину, затем доверху залить водкой. Настаивать 2 месяца, процедить. Для приготовления раствора для полосканий брать 1 ч. л. настойки на 1/2 стакана теплой воды.

Согласитесь, уделить проведению полезных процедур 5-10 минут в день достаточно просто, зато можно предотвратить развитие такого серьезного заболевания, как пародонтоз.

Андрусько Иван, г. Тула

В ЛЕС ЗА ЧАГОЙ

Я очень люблю бывать в лесу. Правда, последние годы это не так часто получается, как хотелось бы. Когда созревают ягоды либо появляются грибы, мы, три дамы «переходного возраста» (от 73 до 76), отправляемся в лес. Не переживаем, если наш поход бывает не совсем удачным. Главное, побродить по лесу. Наберем травки лечебной, веничек сделаем березовый – зимой все пригодится.

Собираем и чагу. Как ее срезать и сушить, подробно описано в газете №21 на стр. 5. Я хочу немного дополнить то письмо. Во-первых, сушить чагу надо при температуре не выше 60 градусов, чтобы она не теряла своих целебных свойств.

Применяется настой чаги при хронических гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, полипозе желудка и кишечника, как общеукрепляющее и тонизирующее средство. В начальной стадии развития рака настойка чаги задерживает рост опухоли, уменьшает боли.

Для приготовления настоя чаги необходимо 1 часть измельченного гриба залить 5 частями кипяченой воды, охлажденной до 50-60°. Настаивать 2 суток. Затем процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой хранить в холодильнике не более 4 суток.

А настой чаги на водке можно использовать как растирку при артритах.

Мой муж был кандидатом биологических наук, хорошо разбирался в растениях. Он очень хорошо отзывался о чаге.

Адрес: Кузьминой Людмиле Ивановне, 644121, г. Омск, ул. 25 лет Октября, д. 11, кв. 63

ПОЧКИ ЛЕЧУ ЗОЛОТАРНИКОМ

Каждую осень приходится проводить лечебную профилактику цистита, так как перепады температуры и промозглая погода не способствуют моему здоровью.

Обычно один раз в год я использую для этого растение золотарник. Он хорошо помогает от болезней почек и мочевого пузыря. Я знаю, что для людей с урологическими болезнями из него делают даже гомеопатические лекарства. Золотарник обладает антибактериальными свойствами, являясь природным антибиотиком.

При этом я всегда помню, что золотарник – это ядовитое растение, поэтому строго соблюдаю дозировку.

Лечусь так: 2 ч. л. травы золотарника настаиваю 4 часа в стакане теплой кипяченой воды и процеживаю. Выпиваю в течение суток за 3-4 раза до еды. Продолжаю курс около 7-10 дней, чтобы убрать все микроорганизмы из мочевого пузыря.

Главное, что надо помнить при приеме любой травы, – это правило «не навреди!». Если во время лечения самочувствие становится хуже, значит, вам это средство не подходит, ищите другое.

Игнатюк Нина Владиславовна, г. Великий Новгород



ПРЕДОТВРАТИТЕ РАК

Услышав из уст врача слово «рак», больные нередко теряют сознание от ужаса, потому что считают онкологическое заболевание смертельным приговором. Придерживаясь специальных рекомендаций, можно предотвратить болезнь.

- Питайтесь грамотно, соблюдайте умеренность в еде, снижайте общую калорийность пищи, а также количество жиров животного происхождения, копченостей и сладостей. Растительная пища должна составлять не менее 2/3 рациона. Ешьте больше отрубей, лука и чеснока. Устраивайте разгрузочные дни. Не пользуйтесь пластмассовой посудой.
- Больше двигайтесь. Нужно проходить 7 км в день неспешным шагом.
- Не курите.
- Пейте травяные настои. Весной и осенью принимайте по 2 месяца настойки: женьшень, лимонник китайский, левзею, элеутерококк, родиолу розовую, аралию маньчжурскую, стеркулию платанолистную, заманиху высокую. Пейте по 5-10 капель 2 раза в сутки в первой половине дня, после завтрака и перед обедом.

Заваривайте как чай и пейте или добавляйте в чай отвары плодов шиповника, боярышника, листьев смородины, малины, березы, ромашки, душицы, зверобоя, крапивы, подорожника, мяты, чабреца, тысячелистника, одуванчика, мелиссы, солодки, календулы, медуницы, иван-чая. Чем больше будет компонентов в сборе, тем сильнее благоприятный эффект. И обязательно добавляйте в отвар чайную ложку душицы – это прекрасный источник необходимого организму селена.

А готовить этот чай проще всего так.

Смешайте сырье в равных пропорциях. 1 ч. л. смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20-30 минут и пейте по стакану в течение дня.

Ешьте как можно больше дикорастущих растений. Грибы, ягоды, дикий лук и чеснок, собранные в лесу, салаты из листьев лапчатки гусиной, медуницы, крапивы и сныти содержат гораздо меньше вредных веществ, чем то, что растет на огородах и в теплицах.

Помните: рак – не обязательно билет в один конец. Для победы над болезнью главное – ваша твердая вера в выздоровление.

Адрес: Черных Антонине Дмитриевне, 171841, Тверская область, г. Удомля, ул. Венецианова, д. 5а, кв. 43

КОШКИ – УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЛЕКАРИ

Недавно прочитала книгу врача Ирины Котешевой. Советы в ней разумные, выверенные врачебной практикой. Описаны и современные методы лечения, и рецепты народной медицины, и анималотерапия – лечение с помощью животных. Оказывается, кошки – универсальные лекари.

Причем именно кошки, а не коты. Они нормализуют энергообмен.

- Если вы истощены, выдохлись, а хронический недостаток энергии приводит к таким заболеваниям как инсульт, инфаркт, гипертония, остеохондроз, гастрит и язвенная болезнь, вам поможет кошка. Нужно только чаще брать на руки только что проснувшуюся, хорошо отдохнувшую кошку. Но так, чтобы хвост ее оказался с правой стороны.
- При гипертонии и остеохондрозе шейного отдела прекрасно зарекомендовал себя «кошачий воротник». Пусть 3 раза в день ваша кошка на 3-4 минуты побудет пушистой горжеткой.
- Имеют значение и цвет, и порода. Черные гладкошерстные и сиамские кошки снимают хроническую усталость. Белые (ангора и перс) исцеляют заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ. Рыжие и серые – универсалы, помогают при любых заболеваниях.
- Надо присматриваться к поведению кошки. Если кошка вылизывает или теребит ваше ухо, она лечит вас – на ушной раковине расположено много акупунктурных точек. Воздействуя на них, животное способно предотвратить сердечный приступ или нервный срыв.



Достаточно высок оздоровительный эффект от посещений выставок животных или зоопарка. Последние данные английских ученых показали, что каждый седьмой посетитель зоопарка пришел туда из-за приступа головной боли и уже спустя 40 минут испытал значительное облегчение.

Адрес: Пальчиковой Анне Васильевне, 150042, г. Ярославль, ул. Блюхера, д. 64, кв. 78

КАК Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ АРТРИТА

Расскажу, как я сумел избавиться от артрита. Может быть, кому-то из читателей «ЛП» это пригодится.

Сначала у меня перестал сгибаться один палец левой руки, потом еще два, потом они и вся левая рука распухли очень сильно. Я не мог поднять свою руку. В прошедшую зиму даже ни разу не прошел на лыжах свой 15-километровый круг, который в прошлые годы проходил по 45-50 раз за зиму. Ведь своей левой рукой я не мог даже держать лыжную палку, а с одной палкой пройти на лыжах такой большой круг уже не могу – мне 73-й год.

Я уже десятки лет пью отвары и настои целебных трав. Каждое лето и осень запасаю много их разновидностей, которые произрастают в наших уральских местах – и в больших количествах. Это мята, душица, зверобой, крапива майская, пустырник, полевой хвощ, спорыш, тысячелистник, ромашка аптечная, череда, цветки сирени, боярышника, липы, черемухи и шиповника, корни репейника и валерианы, кора осины,



ивы и крушины, почки березовые и сосновые.

Так вот, с прошлого ноября я стал не только пить эти травы, но и принимать с ними лечебные ванны.

Сначала надо их заварить, покипятить минут 10, затем настоять 30 минут, вылить в ванну с теплой водой 38-40° С и лежать в ванне 20-25 минут.

Сначала я использовал все травы, какие у меня были запасены прошлым летом, потом принимал ванны с морской йодобромной солью с микроэлементами для ванн (продается в аптеках) и, наконец, ванны с обычной поваренной солью – принимал через день или через два.

В итоге за весь курс лечения я принял 70-75 ванн и примерно за 5 месяцев полностью излечился от артрита. У меня даже колени и все суставы перестали хрустеть.

Теперь я с нетерпением жду постоянного снежного покрова, чтобы снова встать на лыжи и делать пробежки – свой 15-километровый круг – раз по 50-60 за зиму.

Желаю всем крепкого здоровья.

Адрес: Чечегову Ивану Нестеровичу, 617120, Пермский край, г. Верещагино, ул. Павлова, д. 32, кв. 17

МОЗГ НАДО ТРЕНИРОВАТЬ!

Известно, что люди, увлеченно занимающиеся интеллектуальной деятельностью, живут дольше. Этому есть разные объяснения.

Например, такое: головной мозг контролирует все функции организма и обеспечивает его приспособляемость к изменениям окружающей среды. Значит, нужно обязательно заботиться о состоянии сосудов головного мозга и о хорошем снабжении его кислородом.

А для этого необходимо каждое утро выполнять гимнастику для мозга. Еще лежа в постели, проделайте мысленно несколько упражнений.

- Сосчитайте от ста до нуля, вычитая из предыдущей цифры по двойке: 100, 98 и т.д.
- Теперь выполните то же упражнение, вычитая по тройке: 100, 97 и т.д. В дальнейшем можно усложнять задание, вычитая по четверке, семерке.
- Произносите последовательно буквы алфавита, называя на каждую букву имя: Антон, Борис и т.д. В следующий раз можно изменить задание, чередуя женские и мужские имена, называя города, фрукты или овощи.
- Назовите первое пришедшее на ум простое слово. Придумайте к нему от одного до трех рифмующихся слов. Например, дорога – тревога. Затем назовите от одного до трех близких по значению слов. Например: дорога, путь, тропинка, шоссе. Выполните это упражнение с пятью разными словами.

После предпринятой мозговой атаки выполните несколько физических упражнений, сочетающих гимнастику и массаж, которые способствуют улучшению мозгового кровообращения.

- Сядьте, спустите ноги с кровати. Интенсивно потрите ладони друг о друга до тех пор, пока не почувствуете тепло даже в кончиках пальцев.
- Сделайте обеими ладонями несколько движений, имитирующих умывание лица, вверх и в стороны, затем вдоль щек вниз, к шее. Выполняйте движения легко, без нажима.
- С нажимом погладьте ладонями шею от затылка к плечам по 4 раза с каждой стороны.
- Помассируйте левой рукой правое надплечье от шеи к плечевому суставу, сжимая и разжимая ладонь. Старайтесь захватить ткани не над ключицей, а ближе к спине над лопаткой. То же – с другой стороны.
- Выполните несколько поворотов и наклонов головы вправо и влево. Делайте это упражнение в медленном темпе, постепенно увеличивая амплитуду движений. Не стоит выполнять наклоны головы назад – это может привести к нарушению кровообращения.
- Положите руки на пояс, сделайте несколько круговых движений плечами, поднимая их, отводя назад и опуская.

Если вы ощутили легкую усталость или головокружение, снова на несколько минут прилягте, пока не почувствуете себя хорошо. Помните: основной принцип любой тренировки, особенно важный в пожилом возрасте, – постепенность и постоянный контроль своего самочувствия.

Адрес: Степанович-Саврасовой Ольге Викторовне, 404105, Волгоградская область, г. Волжский, ул. Александрова, д. 8, кв. 4, т. 8 (8443) 58-55-77, сот. т. 917-721-00-58

ТЕПЛО НИЧУТЬ НЕ ХУЖЕ ХОЛОДА

Я не из тех, кто смело прыгает в прорубь зимой или бегает по утрам в любую погоду. Однажды в «Лечебных письмах» прочитала, как читатель рассказывал, что для закаливания можно использовать обтирания горячей водой. Я, как за соломинку, ухватилась за эту методику, почувствовав, что это как раз для меня.

Каждое утро начала обтираться горячей водой, вернее – махровым полотенцем, смоченным в горячей воде. А в воду добавляю поваренную соль, для того чтобы очистить кожу. Все делаю, как рекомендовано: обтираю ноги по направлению вверх, бедра, руки от кончиков пальцев к плечам, затем грудь, а потом и спину.

Вы не поверите, до чего приятна эта процедура! После нее чувствуешь себя, как после хорошей бани. Все тело розовое, кожа сияет, глаза тоже. Но самое главное – я действительно с каждым днем чувствую себя все лучше и лучше. Кто-то не может обойтись без обливаний ледяной водой, а я – без обтираний горячей!

Анастасия Панарина, г. Челябинск

Цитата

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье.

Генрих Гейне

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



В ЧЕМ ПРИЧИНА ПОТЛИВОСТИ?

Очень надеюсь на вашу помощь. Я уже целых 3 года сильно потею. Врачи явных причин не находят. Лечилась сама корой дуба, шалфеем, ваннами, но ничего не помогло. Даже зимой я потею, хотя одеваюсь легко. Посоветуйте, пожалуйста, что делать.

Аверьянова Светлана, г. Уфа

Уважаемая Света, из всего, что вы написали, можно сделать следующий вывод: ваша потливость – следствие нескольких причин.

Первое, на что вам следует обратить внимание, – это работа почек. Когда почкам сложно выводить жидкость из организма по какой-то причине, то дополнительную функцию выведения на себя берет кожа. Для этого нужно сделать все анализы мочи. Далее необходимо ограничить употребление соленого, особенно на ночь. Для активизации работы почек следует есть побольше свежих овощей и фруктов (до 1 кг в день). Работу почек ухудшают мясные и молочные продукты. А вот хлеб, крупы, картошка вам очень подойдут. Полезно один день в неделю есть картофель в разных видах. Например, утром – картофельное пюре, днем – картофельный суп, вечером – картофель, запеченный в духовке. Полезно в этот день добавлять к таким блюдам луковый салат. Кстати, если вам нравится есть лук в больших количествах, то это является признаком неблагополучия в почках. В таком случае, есть его нужно обязательно.

Состояние вашей нервной системы тоже может провоцировать усиленную потливость. Очень часто так случается, если человек хочет быть лучше других всегда и во всем. Стоит только отказаться от мыслей, что вы лучше или хуже других, как тут же происходит нормализация процессов потоотделения. Но, на самом деле, это очень трудно сделать. Менять свои привычные мысли весьма не просто, но все-таки возможно.

Может быть, усиленная потливость в определенном возрасте позволила вам избежать какого-то неприятного дела. В подсознании это закрепилось как спасительная палочка-выручалочка, вот потливость и появляется в трудные моменты жизни. Если мы возьмем спортсменов, то, уверяю вас, они потеют еще сильнее во время тренировок и выступлений, чем вы, но им не приходит в голову нервничать по этому поводу.

Человек нервничает только тогда, когда придает потливости очень большое значение. Возьмите певцов Валерия Леонтьева, Джо Дассена, Элвиса Пресли и многих, многих других. Они потели и потеют во время выступлений посильнее вас и ничуть от этого не мучаются. Значит, проблема живет только в вашем сознании. Но человек гораздо могущественнее, чем он сам себе представляет. Если вы сможете правильно осознать свои психологические проблемы, то сможете и преодолеть себя, свои ложные установки, которые заставляют ваш мозг давать установку коже на дополнительное потоотделение.

В вашем положении важно понять, что вы можете стать такой, какой вы хотите себя видеть, но при этом самое главное – перестать сравнивать себя с кем бы то ни было.

НОГИ МЕРЗНУТ И КАШЕЛЬ НЕ ПРОХОДИТ

У меня мерзнут ступни ног, из-за этого у меня постоянный кашель. Я работаю в угольной промышленности на шахте.

Савельева Н.Т., г. Псков

Ноги в вашем возрасте могут мерзнуть из-за нарушения кровообращения, связанного с атеросклерозом сосудов ног. Самым простым средством от этого недуга является обливание ног холодной водой. Причем чем вода холоднее, тем сильнее эффект. Наш организм реагирует на холод следующим образом: кратковременное обливание холодной водой сначала приводит к сжатию мелких капилляров, и буквально тут же происходит расширение всех сосудов ног и улучшение кровообращения в них. Эта процедура является еще и профилактикой атеросклероза, поскольку тренирует мышцы кровеносных сосудов, заставляя их то расширяться, то сужаться. В результате эластичность сосудов восстанавливается.

Конечно, важно соблюдать диету, в которой много продуктов, богатых витамином С. Именно этот витамин помогает регулировать эластичность сосудов.

Кроме того, обливание – это и закаливающая процедура, которая поможет вам справиться с кашлем.

Когда человек постоянно кашляет, с точки зрения некоторых целителей, это означает, что человек думает, что его не ценят и он никому не нужен. Прежде всего, вы нужны самому себе, только почему-то забыли об этом.

Надо помнить, что вас любят не за то, что вы умны или много знаете, а за то, что вы просто есть, что живете на свете и любите других. Очень скоро ваш кашель станет меньше, потом совсем уйдет.

У ВНУЧКИ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Моя внучка сейчас болеет воспалением легких. Прошу вас, напечатайте о том, как побыстрее вылечить это заболевание. Думаю, что такая информация пригодится многим.

Кондакова Анастасия Кузьминична, г. Москва

Уважаемая Анастасия Кузьминична, вы, к сожалению, не написали, сколько лет внучке и как давно она болеет воспалением легких. Поэтому дам общие советы, которые действительно пригодятся многим. В любом случае при воспалении легких нужны дыхательные упражнения. Если ваш ребенок еще очень мал, давайте ему игрушки, в которые можно дуть и свистеть. Детям постарше подойдут различные надувные игрушки: шарики,



мячики и другие. Чем больше времени ребенок будет интенсивно дышать, тем лучше. Дети постарше и взрослые люди уже могут делать интенсивные дыхательные упражнения. Очень полезна гимнастика Стрельниковой.

Кроме этого, при воспалении легких очень полезно делать баночный массаж: кожу на спине смазать жирным кремом или растительным маслом, обработать лечебную стеклянную банку зажженным тампоном и поставить ее так, чтобы кожа была втянута внутрь. Лучше взять банку силиконовую, поскольку ее не надо обрабатывать огнем. Водите банкой медленно, передвигайте ее по всей спине снизу вверх и обратно. Эта процедура занимает примерно 5-7 минут. Кожа должна стать интенсивно-розового цвета. После массажа могут появиться маленькие точечные кровоизлияния, но это нормально.

Такую процедуру надо делать ежедневно, не менее 8 дней подряд.

После массажа хорошо сделать следующее упражнение, которое помогает откашляться. На спину больного положить расслабленную левую ладонь. После этого ребром правой руки ударить по левой руке. Это сильнодействующее средство, после него встряхиваются альвеолы, а в результате отслаивается мокрота, которая скапливается в них. Особенно эффективно действует такое упражнение, если человек лежит на кровати, а верхняя часть туловища свешивается вниз. В таком случае мокрота быстрее вытекает из легких. Так делать надо по 2-3 раза в день до полного выздоровления.

И еще имеет большое значение, чтобы ребенок чувствовал себя любимым, нужным. Постарайтесь его чем-нибудь порадовать, тогда и выздоровление наступит быстрее.

15 ЛЕТ БЕССОННИЦЫ

Мне 44 года, из них 15 лет не могу спать без таблеток. Как привыкнет организм к одним, назначают другие, более сильные. Врачи говорят, что это психологическая бессонница. Мучают постоянные головные боли, голова тяжелая, будто свинцом налитая. Я в отчаянии: как жить дальше?

Перминова Е.А, г. Воронеж

Уважаемая Елена Анатольевна, против психологической, как вы пишете, бессонницы есть и психологические приемы ее преодоления. Прежде всего, надо самой себе сказать, что теперь вы будете разрешать себе спать очень мало. Потом поставить будильник с таким расчетом, чтобы времени на сон у вас было не более 5 часов. Например: вы ложитесь спать в 23 часа, следовательно, будильник ставите на 4 часа утра. Как только он зазвонит, встаньте и чем-нибудь займитесь. Ни в коем случае нельзя позволять себе лениться и лежать в кровати! В течение всего дня тоже нельзя ложиться отдыхать. В первый же вечер вам захочется лечь спать значительно раньше обычного, но делать этого не стоит. Вам надо снова лечь спать в 23 часа и будильник поставить на 4 часа 15 минут, то есть на 15 минут позже. И снова, как только он зазвонит, следует встать и заняться делами. Днем опять же нельзя отдыхать лежа и дремать.

Каждый день можно увеличивать время сна на 15 минут, но не больше. Постепенно время сна можно довести до 7-8 часов. Но никогда не следует ложиться спать днем. Если у вас снова начнется бессонница, то время сна надо снова сократить до 5 часов.

Ваш организм, а точнее, нервная система должна «почувствовать», что следует беречь каждую минуту отдыха. И тогда психологическая бессонница сменится нормальной психологической реакцией, а организм будет правильно реагировать на сон и бодрствование.

Смысл этой психологической тренировки не в том, чтобы сражаться с бессонницей, а чтобы бороться за увеличение продолжительности сна.

Такую тренировку лучше начинать в рабочие дни, чтобы к выходным у вас уже «накопилось» желание выспаться. Но даже в выходные нельзя расслабляться и валяться в постели сколько хочется. Обычно через 3 недели ранних вставаний бессонница бесследно исчезает. Если она снова заявит о себе, то и вы просто сокращайте время сна, и бессонница уйдет.

Обычно такая бессонница бывает у людей упрямых, которые скрывают это качество даже от себя. Их упрямство выливается в борьбу со своими реакциями на сон. Значит, следует переупрямить себя и перехитрить вашу бессонницу, запретив себе на какое-то время высыпаться. Вот и весь секрет.

НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЫЩЕЙ

Я хотела бы узнать, есть ли какое-нибудь действенное средство от прыщей на лице. Я перепробовала кучу всяких лосьонов, но бесполезно.

Ковальчук Оксана, г. Киев

Наличие воспалительных процессов в коже или других внутренних органах очень часто связано с плохой работой печени. Это она не успевает почистить кровь, и тогда функцию выделения на себя берет кожа и при помощи прыщей выводит шлаки и токсины за пределы организма. Из этого следует, что прежде всего вам необходимо заняться своей печенью. Для этого нужно пересмотреть свою диету, резко увеличить в рационе долю свежих овощей и фруктов, не есть после 19 часов, ложиться спать не позже 22 часов. Можно провести несколько раз чистку печени, желательно ближе к полнолунию.

Отдельно надо сказать о чрезвычайно пагубной роли гнева в работе печени. Когда человек злится, то происходит выброс адреналина в кровь. Он нейтрализуется клетками печени. Если человек гневается часто, то клетки печени не успевают вывести гормон, и он остается в кровяном русле, отрицательно сказываясь на работе центральной нервной системы. Если вы часто гневаетесь, то вам необходимо увеличить мышечные нагрузки, чтобы адреналин сгорал во время физических нагрузок в мышцах, а не оставался в крови. Это могут быть танцы, пробежки, усиленная зарядка.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.



УЛЫБАЙТЕСЬ И ПРОЩАЙТЕ ОБИДЫ!

Ученые утверждают, что 15 минут ежедневного смеха продлевают жизнь на 8 лет. Но ведь просто так, ради продления жизни смеяться не получится...

Значит, надо воспитывать в себе такой характер, чтобы относиться к обстоятельствам жизни с большой долей самоиронии. А теперь представьте: легко ли вам будет смеяться, если в душе полно обид? Мы же постоянно чем-нибудь да недовольны. А чем старше становимся, тем упрямее в своих убеждениях. И мы не очень-то любим, если наши убеждения не совпадают с мнением детей, близких, знакомых. Вот и получается: вместо того чтобы радоваться жизни, мы мысленно перелопачиваем свои обиды. И даже не подозреваем, что всякий раз заново переживаем те же самые обиды. А потом жалуемся – кто на гипертонию, кто на головную боль, кто на нервы. Пока мы не научимся жить текущим моментом и радоваться тому, что имеем, вряд ли нам удастся попасть в число долгожителей. По себе знаю, как трудно научиться прощать обиды. Но такое возможно!

Прописные истины – они на то и прописные, что доступны для понимания любого человека. Начинать надо всегда с себя: не грубить, не жаловаться, не ворчать, а стараться понять тех, кто рядом. Лично мне очень помогает чтение Псалтыря. Обязательно хоть одна мудрая мысль да затронет душу. А когда на душе



спокойно, когда есть внутренняя гармония, то все вокруг начинает радовать. Поэтому и улыбаться получается само собой. Я ни в коем случае не собираюсь выступать в роли назидателя. Но иногда полезно взглянуть на себя глазами прохожих. Боюсь, что злобная маска никому не понравится.

Шахова Нина Юрьевна,
г. Муром

ПРИСМОТРИТЕСЬ К КАЧЕСТВУ ЖИЗНИ

Чем солиднее возраст, тем выше должен быть уровень качества жизни. Что я имею в виду? Вовсе не то, что вы должны разъезжать на дорогом автомобиле в норковом манто. Но! Вы должны делать следующее.

Важно следить, каким вы воздухом дышите, какую воду пьете, сколько спите, отдыхаете и занимаетесь зарядкой, в какое время, сколько и какую пищу едите. Строгие требования следует предъявлять буквально ко всему: к одежде, к отношениям.

Все должно быть натуральным во всех смыслах. Вот такая у меня концепция долгой и здоровой жизни. А теперь предлагаю конкретный совет для здорового питания из меню долгожителей. Дотошные ученые подсчитали, что употребление грецких орехов продлевает жизнь в среднем на 7 лет. Дело в том, что в состав орехов входят особые вещества. Они предохраняют сердце и сосуды от влияния вредного холестерина. Для достижения нужного эффекта достаточно съедать всего по 5 грецких орехов в неделю. Но мой рецепт круче, если говорить языком внуков. Он содержит, помимо грецких орехов, еще 3 ценных компонента.

Возьмите 100 мл сока алоэ, 500 г ядер грецких орехов, 300 г меда и сок 3-4 лимонов. Измельчите орехи, все перемешайте в однородную смесь и принимайте ее по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Этот эликсир молодости повышает сопротивляемость организма многим заболеваниям, укрепляет сердце и сосуды. На фоне качественного питания и активного образа жизни такая добавка творит чудеса!

Федоров Николай Андреевич,
г. Сочи

ВСЕ ДЕЛО В АНТИОКСИДАНТАХ

То и дело можно услышать о важной роли антиоксидантов в продлении жизни. А что такое антиоксиданты и где их взять? Это такие вещества, которые защищают наши клетки от свободных радикалов. То есть от других веществ, которые появляются в результате переработки всего, что поступает в организм. С возрастом свободные радикалы накапливаются и начинают разрушать все вокруг. Так вот, наша задача, если мы, конечно, не хотим стареть и болеть, – очистить от них организм.

Ученые нашли способ борьбы со свободными радикалами при помощи эфирных масел. Наверное, многие знакомы с таким растением, как чабер (не путать с широко известным чабрецом!). Чабер часто используется в качестве приправы для бобовых, рыбы. А вот его эфирное масло, добавленное в питьевую воду и вдыхаемый воздух, оказывается, снижает риск развития онкологических заболеваний. Мало того, чабер защищает от рассеянного склероза, нервных расстройств и многих заболеваний, которые считаются спутниками старости. Как можно использовать целебное растение в домашних условиях? Очень просто.

- **Первый способ:** 1 ст. л. измельченной травы чабреца залейте 1,5 стакана воды и прокипятите в течение 2 минут. Профильтруйте отвар и принимайте его по 1/2 стакана 3 раза в день короткими курсами, дней по 10 несколько раз в год.
- **Второй способ:** купите в аптеке готовое эфирное масло чабреца. Периодически дышите им, используя специальную аромалампу. Это затормозит процесс старения, улучшит работу мозга и общее самочувствие. С той же целью не забывайте использовать чабер в качестве ароматной приправы.

Якимова Вера Андреевна,
г. Самара



ХОТИТЕ ВЗБОДРИТЬСЯ? ВСПОМНИТЕ ПРО ШАЛФЕЙ

Все друзья, которые приходят к нам в гости, говорят, что в нашем доме они чувствуют себя очень уютно – уходить никому не хочется. И дело тут не только в том, что и я, и мой муж всегда рады гостям.

Просто вот уже много лет мы увлекаемся ароматерапией. И приятную атмосферу в доме нам помогают создавать нежные ароматы ванили, жасмина и розы. Во время сессии я часто использую в аромалампе масла лимона и грейпфрута – благодаря им можно всю ночь не спать, читать, запоминать и чувствовать себя бодро. Помогают сосредоточиться ароматы туи, мяты, базилика, сосны, розмарина. Но написать вам я хотела вот по какому поводу. Я совершенно случайно узнала, что сонливость отлично прогоняет шалфей.

Во время экзаменов я немного простыла, у меня болело горло. Обычно я не люблю доводить дело до лекарств, поэтому сразу же стараюсь использовать травки. В тот день я заварила себе шалфей для полоскания горла, кухня сразу наполнилась ароматом травы. Я сразу же встрепенулась, словно выпила чашечку кофе или умылась холодной водой. Но тогда я не придала этому особого значения. А через несколько часов я опять отправилась к плите и стала готовить новую порцию отвара шалфея для полоскания. И еще раз от аромата этой травки почувствовала прилив сил и бодрости, после чего могла заниматься и легко запоминать нужный материал. Тогда я поняла, что такой прилив сил и бодрости произошел благодаря шалфею.

Через несколько дней, после успешной сдачи экзамена, стала просматривать книги, искать описание полезных свойств шалфея. И нашла объяснение своим предположениям.

Помимо антисептических свойств шалфей имеет еще и другие – он бодряще воздействует на нервную систему человека, улучшает восприятие, память.

Я была горда, что дошла до этого своим умом. Теперь у меня в доме среди других эфирных масел есть и шалфей. Его запахом я наслаждаюсь, когда хочу взбодриться, когда предстоит экзамен или когда чувствую первые признаки простуды. Достаточно приоткрыть пузырек и сделать несколько глубоких вдохов. Все просто!

Федорова Екатерина, г. Кондопога

ПРЕДПОЧТЕНИЕ – СЕРЕБРУ

Всегда считалось, что полезно пить и умываться водой, обогащенной серебром. Для этого моя мама бросала в кувшин с водой серебряную ложечку.

Она много рассказывала о том, как во время Великой Отечественной войны наша бабушка, работавшая нянечкой в больнице г. Уфа, серебряной водой обрабатывала больным открытые раны, свищи и язвы. Врачи эти дополнительные процедуры одобряли.

Сейчас наука шагнула далеко вперед: воду дезинфицируют при помощи серебряных электродов. Недавно узнала, что ионы серебра способны обеззараживать 650 видов бактерий (для сравнения: антибиотики – только 10 видов).

А написать вам подтолкнуло следующее открытие: серебро помогает справиться с раздражительностью, успокаивает. Я раньше после ссор и бурных сцен с мужем очень часто подходила к своей шкатулке, доставала серебряный браслетик, любовалась им и надевала на левую руку. Вещица особой ценности не представляла, а я посмотрю на нее, покручу-поверчу и успокоюсь – быстро возьму себя в руки. И потом думаю: «И что это я разбушевалась?» Носить браслет постоянно мне не хотелось – уже через день снимала его и убирала в шкатулку. А как только новая вспышка гнева произойдет, так сразу же иду за браслетом-выручалочкой.

А потом многое поняла – мне стала попадаться литература, в которой подробно описывалось влияние драгоценных металлов на человека. Вы знаете, это весьма любопытно! Раньше, надевая на палец золотое или серебряное кольцо, я больше исходила из эстетических соображений – будет ли гармонировать данный металл с моим костюмом? И я не думала о том, подходит ли моему организму данный металл. Между тем золото и серебро обладают разными энергетическими свойствами, и поэтому организму далеко не все равно, чем мы себя украшаем.

Золото тонизирует, активизирует процессы в организме, а изделия из серебра – успокаивают, устраняют раздражительность.

Теперь даже выпускают успокоительные средства, нормализующие сон, выполненные на основе коллоидного серебра. Но можно обойтись и без таблеток – ношение серебряного браслета на левой руке и употребление серебряной воды окажут такой же эффект.

Жданова Г., г. Ярославль

ПОКОЛЕНИЕ МАТРЕШЕК

В Москве, в Покровском ставропигиальном женском монастыре, где находятся мощи св. Матроны Московской, я была несколько раз. Обратила внимание на то, что многие люди приезжают сюда с цветами.

Мне рассказали, что Матронушка любила полевые цветы. Отсюда появилась традиция приносить ей небольшие букетики лютиков, ромашек. А многие исцелившиеся жертвуют дорогие украшения – они находятся у иконы св. Матроны и своим количеством производят впечатление на всех паломников.

Св. Матронушка дарует исцеление даже тогда, когда от человека отказались врачи. Святая Матрона говорила так: «Если человек человека скорежит – Бог поможет, а вот если Бог человека скорежит, тогда ничего уже не поможет».

Особо радует появившееся в Москве поколение девочек, названных в честь Матроны. Малышек обычно ласково называют Матрешками. Именно такое имя дал своей дочери и друг нашей семьи. Он знал о Матроне Московской давно, часто бывал у святой. Но особо стал почитать святую, когда узнал, что его беременная жена должна родить девочку, и примерная дата рождения выпадала на день памяти Матроны. Молитвы его были усердными еще и потому, что врачи предупредили: у малышки не работает одна почка. Перед родами речь шла уже только о спасении жизни матери. Однако по молитвам Матронушки малышка благополучно появилась на свет абсолютно здоровой.

Дмитриева Д.М., г. Апрелевка

ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА

Вот какая история произошла много лет назад. Мы с мужем отправились на катере на рыбалку на Ладожское озеро.

Дошли на катере до Шлиссельбурга и решили: для того чтобы сократить путь, пойдем дальше не по обводному каналу, а прямо через озеро.

Погода была хорошая. Все вокруг сияло в закатных лучах. Добравшись до какого-то острова, мы передохнули, искупались и отправились дальше. Но тут поднялась волна, над водой появилась дымка, берега не стало видно. Было тревожно: куда дальше плыть? А штормило уже сильно!

Вспомнила, что Николай Чудотворец – покровитель странствующих моряков. Стала молиться, просить о помощи. Вдруг вдали что-то сверкнуло, словно маяк давал сигналы. Мы поняли, что берег там, и повернули в сторону этого сияния. Через некоторое время показались берег и домики рыбацкого поселка. Мы причалили и попросились на ночлег.



Утром от хозяев, давших нам приют, мы узнали, что в поселке есть церковь во имя Николая Чудотворца. Ее-то крест и стал нам маяком, путеводной звездой. Почему такой свет появился в ночи? Загадка!

Только спустя какое-то время и я, и муж стали понимать, насколько серьезным было наше положение. Уж сколько мы потом наслушались рассказов о коварной Ладоге! Спасибо Николаю Чудотворцу за то, что нам, тогда еще маловерующим, послал свою помощь!

Вернувшись домой, я первым делом отправилась в ближайшую церковь. Поставила перед иконой св. Николая Чудотворца свечку, от всего сердца поблагодарила за спасение.

И тут обратила внимание на следующее: на одной иконе святитель Николай был изображен в головном уборе, а на другой иконе – без него. Подошла к батюшке (он только закончил богослужение), задала ему вопрос. Он сказал, что в русской традиции праздники Николая Чудотворца принято называть «Никола зимний» (19 декабря) и «Никола вешний» (22 мая). И в иконографии существуют различия: «зимний» Никола изображается в епископской митре, а «вешний» – с непокрытой головой.

Шашкова Маргарита, г. Кириши

СВЯТЫЕ НАС СЛЫШАТ

О том, что чудотворные иконы помогают людям в безнадежных ситуациях, пишут много. Но моя подруга как-то спросила: «А как понять, к какой иконе надо обратиться? Ведь их много!»

Обращаясь за чудесной помощью к святым, надо слушать свое сердце. В жизни мы чаще называем это интуицией. Но что такое интуиция, если не данная каждому человеку способность, пусть и не всегда, но в мгновения особой душевной тишины слышать голос Бога?

Расскажу о том, как одной моей знакомой помогла икона Божией Матери «Троеручица». У Ирины была травма правой руки – порваны сухожилия и поврежден нерв, из-за чего пальцы не работали. Сначала ее лечили врачи местной клиники, а потом дали направление в больницу на операцию. Накануне она пошла в храм, и ей захотелось помолиться перед иконой «Троеручица», о которой в ту пору ничего не знала и не предполагала, что именно она помогает при болезнях рук и ног.

Неожиданно больницу, в которой предполагалось делать операцию, закрыли на карантин на три недели. И все это время Ирина ходила в храм, молилась – искренне, всем сердцем. Она верила в то, что произойдет чудо. И вдруг у Ирины пальцы правой руки начали двигаться! Врач очень удивился, сказал, что такое бывает редко. И, тем не менее, пальцы удалось разработать, обошлось без операции.

Зайчишкина Е.М., г. Выборг



ВОЛШЕБНЫЕ СУХАРИКИ СЕРАФИМА САРОВСКОГО

Хочу рассказать о необыкновенном исцелении, которое недавно произошло со мной. Проснувшись, я почувствовала сильную боль в пояснице.

Подумала, что опять начинается радикулит. Намазала мазью, надела, как обычно, повязку. Но к вечеру боль усилилась. Натирала, завязывала – ничто не помогало. Боль становилась невыносимой. Приехавший врач предложил госпитализацию. Я отказалась.

Лекарства не помогали. День ото дня боль усиливалась, так что невозможно было ни лежать, ни сидеть, ни ходить. Есть и пить не хотелось. Я все-таки терпела, а утром и вечером, как обычно, молилась. Ночью на второй неделе боль стала такой, что сил терпеть уже не было. И я взмолилась: «Господи! Сил моих больше нет. Помоги!»

И тут же вспомнила о сухарике из Дивеевского монастыря, освященном в котелке преподобного Серафима Саровского. Этот бережно хранимый котелок сейчас находится в алтаре церкви в Дивееве. Батюшка Серафим при жизни своей в благословение раздавал всем сухарики, которые имели целительную силу. И сейчас дивеевские монахини кладут сухарики в батюшкин котелок и потом раздают паломникам.

А привезла сухарики из Дивеева подруга моей соседки, угостила ее. Та в свою очередь несколько сухариков мне дала.

И вот, вспомнив об этом, я насилу встала, нашла сухарик, отыскала молитву преподобному Серафиму, опустилась на колени, прочла ее три раза и попросила батюшку помочь мне. Взяла сухарик и съела половиночку. Легла и жду – что будет. Вот тут и произошло со мной чудо. На глаза как бы тень легла, и я заснула.

Проснулась, или очнулась, от звонка в дверь. Встала, пошла, открыла дверь, пошла обратно – и тут только поняла, что боли почти нет. Через неделю боль совсем исчезла, будто ее и не было. Одновременно исчезла привычная боль от бедра до пятки в левой ноге.

Так по молитве к Серафиму Саровскому я поправилась. В нашей Скорбященской церкви есть его икона. Я сразу и пошла к ней благодарить батюшку Серафима и Господа. А будет возможность – обязательно сама съезжу за волшебными сухариками в Саровскую обитель.

Карпова Н.Г., г. Орел

ПРОЩЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Помню, каким потрясением для меня был рассказ моей близкой подруги о том, как тяжело умирала от рака ее мама. Подруге Кате на тот момент еще не было и восемнадцати.

Состав их семьи был женским: бабушка, мать и две дочери-школьницы. Глава семьи оставил своих женщин, ушел. Казалось, что мать Кати, поглощенная бытовыми делами, и не вспоминала бывшего мужа. Но в тяжелый период ее болезни вдруг прозвучали такие слова: «Я знаю, почему такое со мной произошло. Я не смогла простить мужа».

Осознание пришло поздно. Но все-таки она четко почувствовала и поняла причину происшедшего.

С тех пор прошло много лет. Но эта история стала для меня началом понимания причин болезней, понимания взаимосвязи здоровья душевного и телесного.

Я вдруг начала понимать, почему моя бабушка мне так часто говорила: «Не держи в себе обиду. Не засоряй свое сердечко. Прощай людей». В голове моей все время звучали слова бабушки: «Растворится обида – уйдет болезнь. Болезнь – это разговор Бога с нами. Болезнь – это звоночек для человека: смотри на себя прежде всего, а не на другого!»

Я об этом прочитала много литературы и поняла, что «легко только словом сказывается», раз столько веков человечество искореняет «обиду».

Так много бывает случаев, когда человеку не могут помочь выйти из болезни ни медицина, ни народные целители. А причина – укоренившаяся обида. Она – как опасная заноза в теле человека. Любое чувство обиды, которое ушло на большую глубину, это – большая опасность, одна из форм уничтожения человека.

Разве есть среди нас такие, кто в данный момент не имеет обиды, либо кого-то не обидел? Давайте задумываться об этом почаще. Недаром в христианстве перед началом Великого поста есть даже праздник Прощеное воскресенье, когда человек просит прощения за все обиды, вольные или невольные.

А прощать и просить прощения бывает трудно. И мешает этому, прежде всего, гордыня. А это – грех. Мне лично не очень легко «ломать» себя, даже если понимаю, что была не права. Но стараюсь по мере возможности исправлять свои ошибки, если кого-нибудь обидела. Да и на других людей зла не держу – они ведь не ангелы, чтобы всегда поступать правильно.

Я обратила внимание, что многие целители пишут о том, что, если просишь прощения искренне, то срабатывает механизм очищения и разрушительная сила обиды исчезает. Происходит разрыв в цепи причин и следствий. Недаром существовало такое пожелание: «Обиды записывайте на песке».

Мы с подругой часто говорим на эту тему. Чужой горький опыт заставляет постоянно размышлять. Не подумайте, что мы стараемся измениться из-за боязни «наказания». Просто хочется жить лучше и чище!

Извините за сумбурное изложение, но очень хотелось поделиться своими «открытиями».

Кудрина Вера Михайловна, г. Самара

Православные праздники декабря

4 декабря	Введение во храм Пресвятой Богородицы
6 декабря	Блгв. вел. кн. Александра Невского
7 декабря	Вмц. Екатерины
19 декабря	Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца
25 декабря	Свт. Спиридона, еп. Тримифунтского, чудотворца



Учимся дышать правильно

Одышка после короткого бега или небольших физических нагрузок знакома всем, кто далек от спорта. Большинство людей страдают дыхательной недостаточностью. Попросту говоря, мы разучились правильно дышать. Но почему же это происходит, если все дети рождаются с умением дышать, и учить никого не надо? И можно ли восстановить такую важнейшую функцию, как дыхание? На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. мед. наук, специалист в области процессов дыхания Р.П. МЕЛЬНИК.

– Регина Павловна, дыхание – это самое естественное, что есть у человека. Откуда же берется дыхательная недостаточность и что это такое?

– Действительно, дыхательная функция для человека естественна. Нас никто никогда не учил дышать, но новорожденные дети дышат правильно. В свои первые 2-3 месяца они даже могут по 2-3 минуты находиться под водой, потому что были приспособлены к внутриутробной жизни. Когда малыш рождается, его шлепают, чтобы он сделал первый вдох уже в другой среде. Но постепенно ребенок к ней приспосабливается и через некоторое время забывает то правильное дыхание, которым надо было дышать, поскольку оказывается в условиях, очень далеких от природных, в которых жили наши далекие предки. Ему не надо искать себе пищу, охотиться, убегать от опасностей. Зато он подолгу сидит – у телевизора, в школе, за уроками, за компьютером и т.д. На дыхательной функции оставляют свой след и многие болезни, от которых раньше дети просто умирали.

О наличии дыхательной недостаточности можно судить по тому, как человек дышит. Тяжело ли ему дышать в покое, при подъеме по лестнице, при быстром движении. Важна и скорость адаптации, то есть быстро ли дыхание приходит в норму.

– Могу ли я сам определить у себя дыхательную недостаточность?

– Нет, у самого себя ее не определить. Даже 90% врачей этого не могут – то ли не видят, то ли не хотят замечать. А признаки есть: раздувание крыльев носа, синеватый оттенок губ или кожи носогубного треугольника (цианоз). Это уже говорит о серьезной дыхательной недостаточности. И, конечно же, то, как человек дышит. Через 3, максимум через 5 минут после хорошей физической нагрузки ваши дыхание и пульс должны нормализоваться. Если нет – значит, уже есть какие-то патологические изменения.

Но учтите, что наша дыхательная система связана с сердечно-сосудистой. Они друг друга компенсируют, поэтому если страдает одна, то потом обязательно будет страдать другая. Например, если у человека больные легкие – будь то бронхиальная астма, пневмония или бронхит, то через какое-то время у него из-за дыхательной недостаточности обязательно будет развиваться такое заболевание, как легочное сердце. Одна система не справляется, и тогда вторая, компенсирующая, берет нагрузку на себя.

– Сердце чаще бьется, чтобы перегонять больше крови?

– Да, конечно, частота сердечных сокращений увеличивается. Но связь пульса с частотой дыхания далеко не однозначная. Можно дышать очень часто и при этом быть больным человеком. Но можно дышать очень редко и тоже быть больным. Норма – это примерно от 12 до 18 вдохов-выдохов в покое в минуту.

– Я слышал, что дышать редко – это хорошо...

– Да, это очень хорошо, если человек тренирован, но плохо, если является результатом какого-то патологического процесса. Тот, кто тренируется, дышать обязательно будет реже. И будет реже пульс. Считается, что пульс 40 ударов в минуту – это уже брадикардия, но для тренированного человека это норма. Так что надо различать, кто именно дышит редко: больной человек или тренированный, занимающийся физкультурой. Я не имею в виду спортсменов, готовящих себя для Олимпийских игр, – это однозначно больные люди, потому что максимальные нагрузки ведут к срыву компенсаторных возможностей человека и различным заболеваниям.

– Посоветуйте какой-нибудь тест, чтобы человек мог проверить, все ли у него в порядке с дыханием и сердцем.

– Это проверяется только при нагрузке. Скажем, вы сели и посчитали, какая у вас частота пульса и дыхания в покое. Потом поднялись на 3-й этаж в хорошем темпе, опять сели и проверили дыхание и пульс. И еще раз через 3-5 минут. Если частота пульса и дыхания пришли в норму, значит, все в порядке. Если нет, пора задуматься.

Многие люди болеют, но не обращаются к врачам – думают, что они здоровы. К тому же в наших поликлиниках не умеют правильно диагностировать. Например, из года в год ставят человеку пневмонию, когда у него бронхиальная астма. Это же совершенно разные болезни и лечатся по-разному! При астме больному надо группу инвалидности давать.

Хороший врач должен уметь определять степень дыхательной недо-



статочности у пациента, потому что по ней можно установить степень трудоспособности человека и прогноз – как изменится его состояние, выбрать метод лечения сейчас и в динамике, то есть при улучшении или ухудшении.

– Как вы определяете степень дыхательной недостаточности?

– По данным функционального обследования. У дыхания много параметров. Частоту и глубину дыхания мы наблюдаем, цвет кожи, синеву губ, носогубной складки – тоже. Далее идет экскурсия грудной клетки, то есть разница в ее заполнении на вдохе и выдохе: ее определяют перкуторно (простукивают и слушают). Если эта экскурсия составляет 3-5 см, то нормально, а если 1-2 см – значит, человек изрядно болен. Ему срочно надо принимать меры: он плохо дышит. Остается послушать, есть ли хрипы, и уже можно ставить диагноз. Для лучшего подтверждения или чтобы посмотреть, какой объем инфильтрата образовался при воспалении, используют рентгенологию. Можно проводить функциональную диагностику заболеваний по изменениям сердечного ритма с помощью диагностической аппаратуры типа Омега-М – это очень быстро и удобно.

– А что такое правильное дыхание?

– Это ученые определили математическими методами, используя представления о «золотом сечении». Профессору К.Ю. Смирнову с коллегами удалось построить модель идеального дыхания для человека. Они разработали методику, по которой можно комплексно определить состояние организма, в том числе его дыхательной системы, и предложить для данного пациента соответствующую коррекцию дыхания. А дальше даешь ему метод тренировки, чтобы дышать правильно. Есть также специальные тренировочные видеодиски. Когда пациент с помощью врача находит то дыхание, которое ему нужно, – результаты потрясающие.

– Используете ли вы известные дыхательные техники, например, дыхание по Бутейко, по Стрельниковой, йоговскую систему, дыхательные тренажеры?

– Методика Бутейко предлагает дышать редко и неглубоко. Его метод дает хорошие результаты для больных с легочной патологией (хронический бронхит, бронхиальная астма). Но он рекомендует это всем, в том числе гипертоникам, которым такой метод не подходит вообще. Я сама занималась по Бутейко и проверяла эффект.

Дыхание по Стрельниковой при легочной патологии не очень-то подходит, зато хорошо помогает тем, у кого сердечно-сосудистые патологии, простудные заболевания, высокая температура. Очень полезно йоговское полное дыхание, но не каждый может им дышать. Что же касается дыхательных тренажеров, то они приносят скорее вред, чем пользу, а некоторым просто противопоказаны. Каждое дыхание хорошо при определенной патологии. А универсального дыхания для всех не существует.

– А какое лечение вы предлагаете, если у человека подтвердилась дыхательная недостаточность?

– Я уже говорила, что есть специальные тренировочные видеодиски, которые дают пациенту установку на здоровье, разработанную на базе тибетской медицины. Настрой – на солнышко, которое освещает и лечит наше тело, все его органы и системы.

Пациент слушает приятную лечебную музыку, одновременно любуется картинами природы на экране и выполняет указания диктора по поводу правильного дыхания. Это дыхание, в основу которого положена методика энергетического дыхания по Ю.А. Андрееву, подбирается индивидуально. Различия касаются, в основном, продолжительности каждой фазы дыхания.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о дыхании.

– Энергетическое дыхание включает 4 фазы: вдох – пауза – выдох – пауза. Вдох делаем через нос и одновременно через солнечное сплетение мысленно втягиваем в себя энергию солнца или моря, облака, реки, горы, дерева и т.п. Во время паузы представляем в солнечном сплетении энергетический шарик вроде белого облачка. На выдохе мысленно направляем это облачко в тот орган, который мы хотим усилить энергетически, например в сердце. Во время паузы растворяем энергетический шарик в этом органе. Наибольший эффект это дыхание дает во время движения шагом или пробежки.

На первых порах это упражнение можно делать сидя, а продолжительность каждой фазы дыхания в течение первого месяца выбрать такую: вдох и обе паузы на 5 счетов (5 счетов принимаем за единицу), выдох – на 15 или 20 счетов (3 или 4 единицы).

– В чем отличие такого дыхания от обычного?

– Суть здесь – в паузах. Если вы их не держите, толку от вашего вдоха-выдоха будет немного. Потом кому-то можно переходить на ритм 2-2-6-2 единицы, а другому лучше сохранить первый ритм на несколько месяцев. Это зависит от состояния человека.

Такой способ дыхания ближе всего к нашему естественному правильному дыханию.

Здесь очень многое зависит от силы воли человека, а еще больше – от его желания быть здоровым. Если оно есть, человек уже себя запрограммировал на здоровье. Все, что мы делаем механически, не пропуская через себя, нам не помогает – в этом важнейшая причина неэффективности дыхательных техник и приспособлений.

Но еще сильнее действует правильное дыхание в сочетании с молитвой. Идете ли вы по улице, сидите в автобусе, едете в метро, где бы вы ни были – по возможности закройте глаза (не на улице, разумеется) и представьте, что общаетесь с Богом. Обращайтесь к Нему с этой молитвой и дышите правильно. У вас все получится.

– Важно ли, какая молитва?

– Не важно, какими словами обращаться к Богу, лишь бы от сердца. Естественно, это могут делать только те люди, которые верят, что Бог есть. Молитва сама по себе направлена на добро, любовь и здоровье, поэтому она дает просто потрясающие результаты!

Беседовал
Александр Герц



РАЗРАБАТЫВАЕМ СУСТАВЫ

Если вы, сгибая руку или ногу, услышали неприятный хруст, то значит, ваши суставы слегка «заржавели».

Не думайте, что это пройдет само собой. Лучше сразу начинать тренировать суставы, чтобы избежать более серьезных проблем в будущем. Гимнастика хороша и для тех, у кого были травмы и переломы, даже если на данный момент они не причиняют беспокойства.

1. Держи-хватай. Встаньте ровно, ноги вместе, руки вытяните вперед, сожмите пальцы в кулак, разожмите. Старайтесь выполнять движения в быстром темпе. Данное упражнение способствует разработке суставов пальцев.

2. Вертушка. Разведите руки в стороны, пальцы соберите в кулак. Вращайте кистями, описывайте круги. Так вы тренируете кисти рук.

3. Арлекин. Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, а руки свободно свисают вдоль туловища. Выполните колебательные движения, поболтайте нижней частью руки (от кисти до локтя) вперед-назад. Ваши локтевые суставы получат хорошую нагрузку.

4. А я иду, шагаю... Встаньте ровно, ноги вместе. Приподнимите правую ногу, потяните носок на себя и от себя. Повторите левой ногой.

5. Вертолетик. Сядьте на стул, слегка приподнимите ноги, поочередно каждой стопой выполните круговые движения, по несколько раз в каждую сторону. Движения такие, как будто большим пальцем ноги рисуете круг. Обратите внимание на то, что нога при этом абсолютно неподвижна, работает только стопа.

6. Танец. Встаньте ровно, руки на поясе, колени плотно прижаты друг к другу. Слегка присядьте и выполните коленями круговые движения (словно вы описываете ими круг в пространстве). А потом выполните легкие пружинистые приседания. Так разрабатываются не только коленные суставы, но и тазобедренные.

7. Балерина. Встаньте у стула и держитесь за его спинку, как за опору. Затем отведите правую ногу в сторону и начните вращать стопой. Повторите упражнение другой ногой. Данное упражнение способствует разработке тазобедренного сустава.

8. Кошечка. Встаньте на четвереньки, колени широко расставьте, сядьте на пятки. Затем плавно передвигайте руки вперед – до тех пор, пока грудью не коснетесь пола. Затем вернитесь в и. п. Таким образом разрабатываются тазобедренный и плечевой суставы.

Во время занятия вдохи делайте через нос, а выдохи через рот.

Лебедев И.И., г. Находка

УЛЫБКА СПАСЕТ ОТ ХАНДРЫ

Не унывайте – все в наших руках, и хорошее настроение тоже! Чаще улыбайтесь!

Известно, что доброжелательное выражение лица возбуждает мозговые центры, ответственные за положительные эмоции.

Это не только улучшает настроение, но и служит прекрасным средством профилактики многих заболеваний, и в первую очередь сердечно-сосудистых. Так что не следует поддаваться плохому настроению, хмуриться и хандрить. Предлагаю вам простые упражнения, с помощью которых вы сможете улучшить настроение, а заодно и предупредить появление морщинок на лице.

- Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день «держать на лице улыбку» примерно 1 минуту. Это упражнение можно проводить везде где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора. Но на первых порах лучше тренироваться дома – перед зеркалом.
- Второе упражнение: встав перед зеркалом, надо начать корчить рожицы, приводя в движение разные мышцы лица. Вы лицом показываете разные оттенки настроения: грустное, радостное, серьезное, довольное и т.д. Завершаете – улыбкой.
- Третье упражнение: легкая улыбка-насмешка, затем – улыбка во весь рот.

Буквально через несколько секунд такой мини-тренировки вы заметите, как настроение улучшилось. А это, как я уже говорила, благотворно влияет на работу всего организма.

Вокруг нас много источников положительных эмоций, но чаще всего мы их не замечаем. Попробуйте обрести привычку замечать хорошее и радоваться ему.

Орлик Жанна, г. Лодейное Поле

ГИМНАСТИКА ПОМОЖЕТ ОТКАШЛЯТЬСЯ

Упражнения, которые я вам предлагаю, оказывают очищающий (дренажный) эффект. Они помогают при гайморитах, фарингитах, бронхитах и даже бронхиальной астме. Проверено на себе!

- Лежа на спине, подтяните согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторяйте, сколько сможете. После выполнения упражнения вы заметите, как легко отходит мокрота. Дыхательные пути освобождаются, и становится легче дышать.
- Стоя, опустите руки вдоль туловища. Вращайте плечами вперед (на 4 счета) и назад (тоже на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делайте вдох носом, а резко опуская и расслабляя их – выдох ртом, произнося «кха». Выполните 3 раза.
- Разводя руки в стороны, вдохните через нос. Затем обхватите себя перекрещенными руками за плечи и сделайте выдох ртом, произнося «кха». На выдохе втягивайте живот, на вдохе расслабляйте. Повторите 3 раза.
- Заведите руки за спину, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и, медленно наклоняясь вперед, с силой выдувайте воздух через сложенные трубочкой губы. Затем на вдохе вернитесь в исходное положение, выдохните, еще раз сделайте глубокий вдох и повторите упражнение. На первых порах данное упражнение можно выполнить всего 3-5 раз, а потом – больше (до 10 раз).

Чтобы добиться лечебного эффекта, придется потрудиться и выполнять эти упражнения как минимум 3 раза в день!

Егорова Елизавета, г. Волгоград



Шиповник – витаминный концентрат

Шиповник растет повсюду, от Западной Европы до Восточной Сибири. Как прекрасное витаминное средство его выращивают и специально. Ведь в нем одной только аскорбиновой кислоты в 50 раз больше, чем в лимоне! Как же лучше всего использовать это богатство?

ЗА ЧТО ЕГО ЦЕНЯТ ЗНАХАРИ?

Вы знаете, почему русские знахари советовали нашим предкам каждый день пить напиток из шиповника?

Отвар шиповника спасает от цинги, а также от болезней почек и желудка. Мне даже известен рецепт зубного порошка из его сушеных плодов. И это лучшее средство от воспаления десен – я проверил. Надо тщательно очистить сухие плоды от семян, растереть их в ступке и вечером, почистив зубы обычным способом, втирать порошок в десны. А отвар из шиповника я начинаю пить уже осенью, чтобы к весне не испытывать витаминного голода. Люблю заваривать его каждый вечер, долго не храню.

Беру 1 ст. л. плодов на 1 стакан кипятка. Кипячу 10 минут в закрытой посуде. Настаиваю не менее 12 часов, процеживаю. Пью по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Иногда добавляю мед.

Имея в саду куст шиповника, можно не беспокоиться, что в нужный момент окажешься без лекарства. Растение выручает в самых разных случаях. Ссадины, трофические язвы, пролежни, экзема, псориаз или трещины сосков у кормящих матерей – все это можно лечить маслом шиповника, которое продается в аптеке. А можно приготовить его и самим. Возьмите 200 г измельченных семян, сырой и сухой мякоти плодов. Отварите в течение 15 минут в 0,75 л растительного масла. Настаивайте на водяной бане 5 часов, остудите, отожмите и процедите.

При кожных заболеваниях масло используют наружно. Но его полезно принимать и внутрь по 1 ст. л. натощак, особенно при язве желудка и колите. А жена добавляет такое масло в массажный крем. Говорит, что это предотвращает дряблость кожи. Так что не забывайте: природа подарила нам такой волшебный куст!

Виноградов Евгений Борисович,
г. Краснодар

ЦВЕТЫ ДЛЯ СЕРДЦА

У моей бабушки слабое сердце, когда-то она перенесла инфаркт. И она укрепляет сердце народными средствами. Как только зацветает шиповник, бабушка каждый день собирает свежие цветки и готовит настой. Использует народную меру:

горсть цветков заливает 0,5 л кипятка и настаивает, пока не остынет. Затем процеживает и пьет по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Наибольший эффект дает настой именно из свежих цветков шиповника. Поэтому тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, важно не упустить момент цветения. А на зиму можно запастись высушенными цветками. Их сушат в темном месте, чтобы дневной свет не разрушил окраску и не лишил целебной силы.

Окулова Вера,
г. Тверь

МОЩНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ КАМНЕЙ

В свое время в военном госпитале, где я лечил почки, мне подсказали отличное средство против образования камней.

Вот что надо делать, чтобы не появились камни ни в почках, ни в мочевом пузыре, ни в желчном.

Взять 2 ст. л. измельченных корней шиповника на 1 стакан воды. Прокипятить 10-20 минут и настоять, укутав, пока не остынет. Затем процедить отвар и принимать 3 раза в день по 1 стакану в течение недели и более.

Этот отвар растворяет небольшие камни в мочевом пузыре, почечных лоханках. И камни превращаются в мелкие песчинки. Еще снадобье губительно действует на малярийных паразитов. А кроме того, я использовал корни шиповника, когда пришлось лечить суставный ревматизм. Брал 1,5 стакана сырья и настаивал на 1,5 л водки 12 дней. В первые 3 дня пил по 1 ст. л. 3 раза в день, в последующие дни – по 2 ст. л. Та же настойка применяется при отложении солей в суставах.

Березкин Алексей Степанович,
г. Мурманск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШИПОВНИК?

Все части шиповника богаты не только витамином С, но и крайне важными для здоровья биологически активными веществами. Снадобья из шиповника обладают желчегонным действием, снижают уровень холестерина в крови. Он спасает от болезней печени, желудка и кишечника, избавляет от токсикоза. Также полезен при атеросклерозе, гипертонии, бронхиальной астме и болезнях крови.

ОПАСНАЯ ХИМИЯ В БУТЫЛКЕ

Недавно ездила в гости к родственникам, а они все чем-нибудь болеют. У племянника приступ гастрита, его жена мигренями страдает, сын не может от угрей никак избавиться. Причину такой семейной напасти я обнаружила в их холодильнике.

В нем стояло штук 10 банок и бутылок с различными газированными напитками. Они пьют их и на завтрак, и на обед, и на ужин. И даже не догадываются, как это вредно. Моя подруга работает в лаборатории при одном пищевом НИИ и рассказывала мне страшные вещи.

Никакой пользы в современных газировках нет, а миф о пользе для желудка остался с тех времен, когда колы и лимонады действительно делали на натуральных экстрактах и соках. Сейчас же это сплошная химия, которая ударяет не только по желудку, но и по всем другим органам. И все болячки моих родственников если не на 100 процентов, то уж точно не менее чем на половину связаны с их любовью к химическим напиткам.

Одно из самых опасных веществ в газировках – ортофосфорная кислота, которую добавляют для регуляции кислотности. Она действует как растворитель на слизистую желудка, к тому же вымывает кальций из организма, ослабляя кости и зубы. От нее также страдают и почки.

Стоит только посмотреть, где ее еще используют: как флюс для пайки, антикоррозийное средство, для удаления эмали с зубов перед пломбированием. О какой пользе напитков с ортофосфорной кислотой можно говорить?

Еще один яд – сахарозаменитель аспартам. Проблема в том, что при нагревании выше 36° он превращается в ядовитый формальдегид, который является канцерогеном и может вызывать головные боли. И еще это очень хитрое вещество: после него пить хочется еще больше, так как оно плохо смывается слюной и во рту остается чувство сладости. Потому газировками напиться невозможно. Аспартама много во всяких диетических напитках, которые любят пить те, кто думает о фигуре. Калорий они не получают, а вот проблем со здоровьем возникает немало.

В обычные же газировки кладут сахара столько, что организм его не успевает сжигать. Зато пышным цветом расцветают угри и дрожжевые инфекции, которые как раз очень любят сахар. Только представьте – в стакане газировки обычно содержится 5 ч. л. сахара! Вы стали бы такой сладкий чай пить? На этикетке все печатается в процентах, поэтому не так страшно звучит. Писали бы в ложках на стакан, многие бы призадумались, прежде чем пить газировку литрами.

Плюс еще и десятки других химических веществ, от одних их названий плохо становится. И вся эта дрянь попадает в кровь и разносится по организму. А мы пьем эту отраву и наслаждаемся «вкусом», который – сплошная обманка.

Дорогие читатели, берегите свое здоровье и здоровье своих детей! Пейте натуральные соки, чистую воду и чай. Это и для здоровья полезно, и зарядит нас настоящей энергией, а не ее заменителем.

Лопаткина В.Д.,
г. Астрахань

ПОЛИПЫ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Два года назад у меня обнаружились полипы в толстом кишечнике. Лечение этой болезни тяжелое, особенно когда требуется операция. Если б я только раньше знала, что полипы на пустом месте не возникают!

Сейчас я понимаю, откуда они могли взяться у меня – сама же их в свое тело и «пригласила». Их основная причина – в нашем питании. Кишечнику для нормальной работы нужна клетчатка, а мы в основном едим рафинированные продукты и всевозможные полуфабрикаты. Мало того, что они не дают никакой работы кишечнику, так еще и содержат всевозможные консерванты и прочую химию. Мяса и жиров сейчас мы тоже едим намного больше, чем наши предки, причем в основном в жареном и запеченном до корочки виде. В кишечнике из них образуются канцерогены, которые приводят сначала к образованию полипов, а если их не лечить, то и к раку.

Еще одна опасность – хронические запоры. Их причина – неправильное питание плюс сидячий образ жизни и наша малоподвижность. Любой застой в кишечнике приводит к медленному, но верному отравлению организма.

Это информация из справочников, и все один в один словно про меня сказано. Котлетки с картошкой и макаронами были моей главной едой. На работе весь день – сидя на стуле, а потом дома на диване перед телевизором. С чего же полипам не появиться?

Сейчас, когда удалось с ними справиться, пересмотрела свой образ жизни. Тем же, у кого есть полипы, хочу дать хороший рецепт, который мне помог.

В течение дня в несколько приемов нужно выпивать по 0,5 л настоя ягод калины (4 ст. л. заварить кипятком и настоять 30 минут). Курс лечения – не меньше месяца. Калина вообще очень благотворно действует на кишечник.

Загоскина В.А.,
г. Вологда

КАК НЕ СЖЕЧЬ СЛИЗИСТУЮ НОСА

Начался сезон простуд и насморков, и рецепты их лечения востребованы многими. Хочу поделиться теми, с которыми нужно быть поосторожнее, если вы не желаете еще больше ухудшить состояние своего носа.

За многие годы я опробовал почти все средства лечения насморка. Обнаружил, что некоторые рецепты, кочующие из газеты в газету и из книги в книгу, на самом деле приносят больше вреда, чем пользы. Может, кому-то они действительно помогают, но по разговорам со знакомыми знаю, что проблемы возникали не у меня одного, просто многие считают, что это они сделали что-то не так или просто у них «индивидуальная особенность организма». Вот мой рейтинг вредных



методов лечения. Кто-то из читателей «Лечебных писем» с ним поспорит, но я пишу о том, с чем сам столкнулся.

- Долька чеснока в нос. Пробовал не раз. Считается, что фитонциды чеснока помогут быстрее убить вирусы и излечиться. Но, кроме ожога слизистой и еще большего отека, я ничего не получил. Зато другой, более щадящий способ, работает: тот же чеснок растолочь, выложить на блюдечко и дышать над ним. В нос же ничего совать не надо.
- Закапывание пихтовым маслом. Сделал один раз, потом полдня чихал. Заложенность пробило сразу, но потом слизистая отекла «намертво», я ее просто сжег.
- Промывание свежим соком свеклы. Опять же, ожог обеспечен. Свекольный сок даже пить в чистом виде не рекомендуют. Обязательно разбавлять водой!
- Тампоны с керосином. Хуже средства я не пробовал. Мало того, что потом еще неделю все вокруг керосином пахнет, так сжигается не только слизистая, но и кожа под носом. Не советую рисковать.

Зато хорошо помогают промывания солью, настоем ромашки, закапывание персикового масла, в которое можно добавить 1 маленькую капельку настойки чистотела – не больше. С радикальными же средствами лучше на себе не экспериментировать.

Малашенко Сергей Григорьевич, г. Киев

С ЧЕМ НЕ ДРУЖИТ ЧИСТОТЕЛ

Чистотел – одно из самых полезных лекарственных растений. Его даже можно принимать внутрь, правда, осторожно и строго следуя рецепту. Но в некоторых случаях чистотел употреблять нельзя категорически.

Об этом не везде пишут, но препараты чистотела не «дружат» с некоторыми другими лекарствами. В этих случаях могут быть неприятные последствия: либо эти средства друг друга погасят, либо, наоборот, усилят действие друг друга, и тогда возможно отравление или более серьезные проблемы.

- Нельзя принимать настойку чистотела, если вы одновременно лечитесь от диабета сахаропонижающими таблетками.
- При лечении противомикробными средствами, относящимися к сульфаниламидам, чистотел категорически противопоказан.
- Любые сердечные препараты, в которых есть дигиталис (его получают из наперстянки), абсолютно не сочетаются с чистотелом.

Еще надо помнить, что внутрь чистотел нельзя принимать беременным женщинам и в период кормления грудью, а также давать его детишкам. Это ядовитое растение, и то, что взрослому поможет, у ребенка вызовет сильное отравление. Если вы лечитесь чистотелом, то принимать его нельзя дольше двух недель, потом обязательно перерыв не менее месяца.

Захаренко Валентина Николаевна, г. Новочеркасск, Ростовская обл.

Почему мужчины у нас так мало живут? Не все дотягивают даже до пенсии. Ответ очевиден: одна из главных причин – пьянство. Легко укорять чужих. А если пьющий человек тебе дорог, если он – отец твоих детей? Сегодня К.И. Доронина расскажет вам одну житейскую историю, а выводы вы уж делайте сами. Кому надо, тот найдет здесь и старинный рецепт от цирроза печени.



Нить жизни – в руках женщины

НЕВЕСЕЛЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Наконец-то настали долгожданные выходные! Татьяне исполнилось 48 лет, и день рождения решили отпраздновать с друзьями на озере. Была середина августа, погода прекрасная. Мужчины готовили шашлыки, а Татьяна сидела на поваленном сухом дереве и предавалась грустным мыслям. Как всегда, в их дружеской компании не на кого посмотреть. А сама Татьяна сложена прекрасно. У нее густые, рыжеватые, вьющиеся от природы волосы и лицо мадонны. Именно такую классическую красоту запечатлевали на своих полотнах средневековые художники.

Сегодня Татьяна впервые надела новый голубой купальник. Стоил он немало. Татьяна копила на него, представляя завистливые взгляды знакомых дам ее возраста с жировыми «соцнакоплениями». И восхищенные взгляды мужчин. И что же? Вот, например, Михаил, муж Риммы, мужчина что надо. Высокий, спортивный. Да еще в этом году отпустил романтическую бородку. Умница, душа компании. Рядом с Федором, мужем Татьяны, худощавым и жилистым, хроническим язвенником, он смотрится, как князь со своим слугой. Но Михаил восхищается Федором, считая его настоящим поэтом. И даже всем хвастается, что это его лучший друг. А Федор когда-то в молодости издал три тонкие книжонки своих стихов и умолк. Писал-то он много, да что толку? В последние годы постоянной работы не имел, подрабатывал статьями. Платили гроши, которые он тратил на «лечение» своей язвы алкоголем в шумной поэтической компании. Может, для друзей его стихи и хороши, но у Татьяны все это в последнее время вызывало лишь презрение. Семью приходилось тянуть на своих плечах.

СЛЕЗЫ ДАВНО ВЫСОХЛИ

Федор был старше Татьяны всего на год. Поженились они рано, сразу после института. Но детей завели, когда Татьяне было уже 35 лет. И сразу – двойня, Сергей и Машенька. Татьяна крутилась как могла. Работала в ателье, и ее головные уборы были очень популярны. Заказчики ждали своей очереди по нескольку месяцев. Поэтому приходилось брать работу еще и на дом. А Федор взял на себя домашние дела и воспитание близнецов. Дети росли послушными и хорошо учились. Но отец их «в поисках вдохновения» нередко был в подпитии. Однажды Сережа пришел из школы со слезами. Оказалось, Федора пригласили в школу на литературный вечер, а он пришел туда пьяный. Упал на сцене да и заснул. Что тут скажешь? Остается только плакать, но Татьяна забыла, что такое слезы, они давно высохли. Люди восхищаются Татьяной. И красавица, и умница, и рукодельница. И дети хорошие, и муж такой талантливый… Федор же в последние годы совсем ослабел от пьянки. Супруги давно спят в отдельных комнатах. А посмотришь со стороны – все у них в семье хорошо.

Татьяна хоть и посматривает на красавца Михаила с интересом, но всех поклонников решительно отшивает ледяным взглядом: «Не хватало еще замарать подол на стороне». Вот к ней подбегает Римма, жена Михаила, и зовет к столу. Шашлыки готовы, а ее сын поймал длиннющего угря. Двадцатилетний Илья, длинный и худой, как глиста, так не похож на Михаила! Но родители им гордятся. Радостная Римма запыхалась и раскраснелась, пока бежала к Татьяне. Такая круглая, как колобок. А ведь они ровесницы! Вдруг у Риммы расстегнулась застежка закрытого купальника. Татьяна увидела ее жирный обвисший живот и две увесистые груди, похожие на длинные дыни «торпеды». Уму непостижимо, как Михаил с ней живет! Несмотря на омерзение, Татьяна помогла ей застегнуть купальник, и они пошли к костру.

Веселье на поляне продолжалось до полуночи. Федор прочитал свою новую поэму. Римма под гитару спела несколько песен на его стихи. Мелодии, оказывается, она сочинила сама. Остроумные анекдоты так и сыпались из уст Федора, и народ надрывал животы от смеха. После хорошего вина все оставались в добром здравии, и праздник удался. Только Татьяне было не очень-то весело.

ВСЕ ТАЙНОЕ СТАЛО ЯВНЫМ

Татьяна проснулась перед рассветом и укрыла дочку Машеньку, разметавшуюся во сне. У них была палатка на двоих, а Сережа спал в соседней с отцом. И вдруг Татьяна услышала тихий разговор Федора с Риммой у догорающего костра. Говорила Римма: «Ты, Федор, не прав. Жена у тебя красавица, умница, рукодельница. И предана тебе до гробовой доски. Такой женой гордиться надо». Раздраженный Федор ее перебил. Чего только не услышала о себе Татьяна от собственного мужа! И кукла она бездушная, и эгоистка. Как заговорит – только о себе, любимой, и словно лягушки у нее изо рта… Никого,



мол, не любит, кроме себя. И кому в радость ее ледяная красота?

У Татьяны остановилось дыхание. Вот, оказывается, как дело было. Муж считал, что 20 лет назад совершил непоправимую ошибку – бросил беременную Римму и побежал за миражом. Значит, взрослый сын Риммы – от Федора, который теперь им гордится. Так и сказал ей: «Спасибо тебе, дорогая, за сына…» А вот Миша, муж Риммы, детей иметь не может.

Потом они вспоминали, как хорошо им было когда-то вместе, как интересно и весело. И вот – признание Федора: доживаю, мол, последние месяцы. Так сказали врачи. Цирроз печени. А жена и печалиться не станет, скажет: «От пьянки».

Разговор их прервался. Потом Татьяна услышала, как Федор всхлипнул, и привычно подумала, что по пьяни-то у него часто глаза на мокром месте. Но вдруг сердце пронзила какая-то незнакомая боль. И еще какое-то забытое чувство, от которого она еле сдержалась, чтобы не выскочить из палатки и не прижать его патлатую голову к своей груди. «Я очень тебя люблю», – прошептали губы. Но Татьяна сдержалась.

Федор с Риммой просидели у потухшего костра до самой зари. И Татьяна не сомкнула глаз, слушая тихий разговор таких близких по духу людей, способных дружить всю жизнь, прощать и любить. Словно она и не была с ними знакома 20 лет.

Словно тех лет и вовсе не было, и Федор с Риммой никогда не расставались, и костер их не догорал, и яркие августовские звезды светят им вечно. Очень быстро проходит жизнь. А ведь они дружили семьями все эти годы. Часто отдыхали вместе на природе, ездили на это озеро в выходные, даже проводили здесь отпуск с детьми. Но Татьяна не считала Римму близкой подругой, никогда не делилась с ней своими переживаниями и по сути ничего о ней не знала.

Почему-то исчезла ревность. Татьяна даже улыбнулась несколько раз, слушая их воспоминания. И захотелось стать хоть немного похожей на них, измениться, чтобы они одарили ее своей дружбой. И все тогда будет хорошо… С этими мыслями Татьяна и заснула, а утром сделала вид, что ничего не слышала.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПЕЧЕНЬ

Проснувшись, Татьяна первым делом искупалась в озере. Потом выпила ароматный травяной чай, приготовленный Риммой в общем десятилитровом котле. Там были листья брусники, грыжницы, бессмертника, коровяка, ежевики и грушанки. По 4 ст. л. смеси на 1 л кипятка. И все, кто отдыхал на полянке, оздоравливались тем питьем.

Римма позвала Татьяну пройтись с ней по лесу. Она указывала ей на цветущий репешок, на стайки золотистого бессмертника, колоски буквицы черной. Затем они промывали в озерной воде корни крапивы двудомной, вахты трехлистной, сочные корешки одуванчика. Римма объясняла Татьяне, как помочь больному при циррозе печени, ничем не напомнив о ночном разговоре.

- Названные растения смешать в равных частях, высушить в защищенном от солнца помещении и сложить в бумажные мешки. С вечера 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь и процедить. Принимать настой по 3/4 стакана за 10 минут до еды 3 раза в день.
- На случай кровотечения должен быть заготовлен сок крапивы. Пить его по 3 ст. л. каждые 2 часа во время бодрствования.
- При ослаблении сердца принимать настой адониса, цветущего ранней весной.

За те выходные Татьяна записала немало рецептов народной медицины. После дня рождения, отмеченного на озере, она совершенно переменилась. Научилась ценить своих преданных друзей и поняла, что любовь – это чувство самоотверженной сердечной привязанности. Именно такое объяснение дает словарь русского языка С.И. Ожегова.

Врачи говорили, что Федор протянет в лучшем случае год, а он прожил еще 10 лет.

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Что такое любовь? Не так-то просто ответить на простой вопрос. Французский писатель Стендаль говорил, что это соревнование между мужчиной и женщиной за то, чтобы доставить другому как можно больше счастья. Любовь – не просто симпатия или физиологическое влечение друг к другу. Это еще и способность жить не только для себя, но и для кого-то самого близкого, дорогого.

Любви можно и нужно учиться. Принуждение не может усилить любовь, а наоборот, ведет к ее угасанию. Только свобода дает ей возможность раскрыться полностью.

Надо уметь жертвовать своими интересами ради желаний другого. Зрелой любви чуждо потребительское отношение. А интимная связь без искреннего чувства – всего лишь физиологический акт. Более того, половая близость с нелюбимым человеком вызывает отвращение, неприятный осадок. А разве не унижает человека мысль о том, что он нужен другому только для удовлетворения плотских желаний?

Людям, создавшим семью, уготовано немало испытаний. Говорят, что даже если человек ведет себя как ангел, то и в таком случае другому может мешать шелест его крыльев. Если жизнь супругов не облагорожена искренним чувством, в семье всегда отчужденность, безразличие друг к другу. И когда отношения в семье строятся лишь на любви к деньгам, где материальная сторона начинает довлеть над духовными интересами, тоже возникают отчуждение, эгоизм. И конфликты неизбежны. При этом гибнут любовь, уважение и даже больше – сама жизнь.

Все мы хотим быть счастливыми. Но счастливый человек не требует от жизни и окружающих немедленного исполнения своих желаний. Он умеет и готов ждать. Ведь наступает новый день, который приносит новые заботы и мечты, новые ожидания.

Из античных времен до нас дошел яркий пример любви и самопожертвования. Плутарх описал такой случай. Император бросил своего непокорного сенатора в мрачное подземелье. И молодая жена сенатора добровольно провела там вместе с любимым мужем 9 лет. Когда же он был осужден на смерть, гордая и бесстрашная женщина приняла смерть вместе с ним. А перед смертью она заявила императору: «Я жила с мужем в подземелье и была счастлива так, как никогда не был счастлив ты, о цезарь, живя под солнцем и при всем блеске своей империи».





ВИТАМИННОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Шиповник – одно из самых уважаемых мною растений. Может, он не такой вкусный, как другие ягоды, зато по полезным свойствам превосходит их все.

Эта ягода – не только источник витаминов. Содержащиеся в нем вещества благотворно действуют на печень, поэтому его рекомендуется употреблять при гепатитах или после лечения антибиотиками, которые отравляют печень. Еще в нем много пектина и клетчатки, которые нужны для нормальной работы кишечника и предотвращения дисбактериоза.

Большинство из нас употребляют плоды шиповника только в виде отвара или сиропа, а ведь с ними можно приготовить очень много разных вкусных и полезных блюд. Из свежих – варенье, желе и сладкий соус для мороженого. Сушеные ягоды можно добавлять в тушеное мясо и супы, это придаст им легкую кислинку и одновременно насытит витаминами.

У нас в семье большой любовью пользуется печенье с шиповником. Я как-то экспериментировала и решила добавить его измельченные плоды. На удивление получилось очень вкусно, а уж о пользе и говорить нечего.

Для теста понадобится 3/4 стакана размягченного сливочного масла, 1/2 стакана сахара или меда, 2 яйца, 3/4 стакана йогурта без добавок, 2 стакана муки, 2 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан измельченных плодов шиповника, 1/2 стакана любых измельченных орехов, 1 ч. л. корицы. Растереть масло с сахаром, добавить взбитые яйца и йогурт. В отдельной миске смешать сухие ингредиенты. Всыпать их в масляно-йогуртовую смесь и хорошо перемешать. Выложить тесто на противень – 1 ст. л. на печенюшку. Выпекать 15 минут при 200°.

В этом печенье сочетается польза обычного овсяного с целебными свойствами шиповника. Витамин С в нем, конечно, теряется, но все другие важные вещества остаются.

Еще с шиповником можно готовить витаминные козинаки. Для этого нужно смешать подсолнечные семечки, кедровые орешки и семена шиповника с медом. Сформовать небольшие колбаски, завернуть их в бумагу для выпечки, выложить на противень, который поставить на батарею, пока они не подсохнут. Это отличное средство утолить голод и снять усталость. Мои детишки очень любят их брать в школу – когда все едят шоколадные батончики и чипсы, они перекусывают этими козинаками. Сами понимают, что для здоровья это намного лучше.

Охроменко А.А., г. Полтава

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ АНЕМИИ

Когда у меня обнаружилось малокровие, бабушка и мама сразу же взяли инициативу в свои руки. Меня кормили практически одними яблоками и шпинатом, под который на даче выделили огромную грядку.

Только после целого лета такой диеты уровень гемоглобина у меня ничуть не повысился. Потому что, как я потом выяснила, яблоки на самом деле не особо богаты железом, даже если в них втыкать ржавые гвозди (такой совет предлагала одна из маминых подруг). В шпинате же железа много, но в нем также содержится большое количество щавелевой кислоты, а она блокирует его усвоение в организме. На самом деле диета для человека, страдающего железодефицитной анемией, должна включать совсем другие продукты. И с тех пор, как я разобралась в этом вопросе и начала есть то, что советуют в таких случаях, постепенно удалось восстановить нормальный уровень гемоглобина.

Не хочу огорчать вегетаринацев, но все же самыми лучшими источниками легкоусвояемого железа являются продукты животного происхождения. Больше всего этого элемента в печенке – говяжьей, свиной и куриной. Дальше в списке идут красное мясо, птица, рыба, особенно селедка, и яйца. Из них железо усваивается нашим организмом практически на 100%.

Из растительных продуктов железа много в фисташках, чечевице, фасоли и горохе, гречке и ячневой крупе. Но здесь есть особая уловка. Железо из них усваивается лучше тогда, когда их ешь в сочетании с продуктами, богатыми аскорбиновой и другими органическими кислотами. Поэтому гречневую кашу, например, хорошо запивать настоем шиповника. Для усвоения железа очень важна кислотность желудочного сока. У людей с пониженным ее уровнем риск возникновения анемии выше. Поэтому для начала нужно вылечить гипоацидный гастрит, а уже потом восстанавливать гемоглобин. Иначе сколько бы про-



дуктов, богатых железом, вы не ели, пользы будет мало.

Еще выяснила, что есть у железа и враги. Например, черный чай. Содержащиеся в нем танины тормозят усвоение этого вещества, и если пить слишком много крепкого чая, то риск анемии возрастает. Кофе тоже отрицательно влияет на усвоение железа.

Как правило, при анемии есть дефицит и других витаминов и микроэлементов, без которых оно либо плохо усваивается, либо не доходит до клеток крови. Это витамины Р, В2, В6 и В12, а также медь, кобальт и марганец. Их источники – свежая зелень, морская капуста, листья крапивы.

Очень хорошо есть при анемии инжир. У нас его найти можно не везде, но на рынках вяленый инжир продают, и стоит он не так дорого. 1-2 плода в день помогают улучшить состояние крови и повышают уровень гемоглобина.

Очень надеюсь, что моя информация поможет читателям «Лечебных писем». Крепкого всем здоровья!

Еремушкина Надежда, г. Прокопьевск, Кемеровская обл.

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ

Мама с детства заставляла меня есть перед школой кашу, и теперь я начала ее понимать. Сейчас, когда моя работа связана с интенсивной мыслительной деятельностью и вниманием, я осознала, насколько важно питаться правильными продуктами, улучшающими работу мозга.

Поэтому различные каши до сих пор занимают первое место на моем утреннем столе. И особую любовь я питаю к овсянке и грече с молоком. В геркулес при этом добавляю самые различные вкусности – сухофрукты, орехи. Это разнообразит мой стол и не дает обычной каше надоесть. Орешки сначала толку, а потом посыпаю ими готовую овсянку. Изюм недолго провариваю вместе с хлопьями.

Все цельные крупы дают заряд энергии моему мозгу на несколько часов и улучшают способность к запоминанию. Так же действуют на меня бананы, тем более что в них кроме углеводов много магния и витаминов.

Да и орехи, добавленные в каши, помогают лучше думать и запоминать. Любые орешки, съеденные даже сами по себе, – это отличный источник полиненасыщенных жирных кислот (они же называются омега-3 жирные кислоты), очищающих сосуды. В сочетании с антиоксидантами орехи становятся незаменимы для моего мозга. Особенно славится своими полезными для памяти свойствами грецкий орех.

Для улучшения умственной работы я стараюсь почаще есть чечевицу – эти бобовые содержат фолиевую кислоту, необходимую для умственной деятельности.

Если мне нужно ненадолго повысить концентрацию внимания, то я выпиваю стаканчик чая мате. Он бодрит не хуже, чем энергетики с кофеином, но при этом вреда не приносит. Его можно пить и с медом.

А если мате нет, то пью обычный зеленый чай, в котором также много бодрящих веществ, повышающих активность и способность мозга концентрироваться.

Машенко Анастасия Егоровна, г. Ростов-на-Дону

ТМИННОЕ МОЛОКО ДЛЯ ЖЕЛУДКА, И НЕ ТОЛЬКО

Я знала, что настой тмина хорошо помогает при вздутии кишечника. Но оказывается, у него есть и другие полезные свойства.

В семенах тмина есть вещества, которые улучшают работу желудка, особенно при гастрите с пониженной кислотностью. Они способствуют нормализации обмена веществ, выводят токсины из организма, помогают оздоровлению почек. Одним словом, настоящая аптечка, которая к тому же доступна – тмин продается почти в любом магазине, а в аптеках он точно всегда есть.

Я использую тмин как приправу в самых разных блюдах: от домашнего хлеба до заправок к салатам. Когда добавляешь тмин, можно меньше использовать соли, потому что и без нее вкус получается насыщенный. А для людей с гипертонией или проблемами в суставах соль в больших количествах как раз вредна.

Еще в холода очень хорошо согревает капустный салат с тмином.

Капусту надо ошпарить кипятком, чтобы она стала мягкой, заправить постным маслом и посыпать тмином и укропом. Я еще добавляю корицу на кончике ножа, она придает пикантность и еще больше усиливает согревающий эффект.

При болях в желудке, несварении, бурлении в кишечнике, если у вас нет непереносимости лактозы, поможет тминное молоко.

В небольшую кастрюлю налить стакан молока и добавить 1 ч. л. семян тмина. Довести до кипения, снять с огня, остудить, процедить.

Этот же напиток, если в него добавить мед, хорошо согревает при первых признаках простуды.

Ведерникова Наталия, г. Тверь

СЛАДКОЕЖКАМ НА ЗАМЕТКУ

На собственном опыте проверила, что некоторые сладости есть необходимо.

Начну с того, что не могу обходиться без сладкого, особенно утром. Но прекрасно понимаю, что это не полезно. К тому же я склонна к полноте, а сладости как раз увеличивают риск располнеть еще больше. Выход нашелся: надо есть мармелад. Дело в том, что он содержит пектин – вещество, являющееся желеобразным углеводом. Пектин – естественный санитар организма. Он выводит тяжелые металлы. Например, свинец, который попадает внутрь, когда мы дышим на улицах загазованным воздухом. Особенно это касается жителей больших городов. Так что если вы, как и я, выбираете сладкое, то помните: можно ведь совместить приятное с полезным, съев мармеладку!

Пономарева Оксана, г. Москва

СНИЖАЮ ТЕМПЕРАТУРУ АПЕЛЬСИНОМ

Недавно случайно узнала, что понизить температуру тела при простуде можно и без аспирина.

Я простудилась. К вечеру состояние ухудшилось настолько, что схватилась за градусник – 38,5. Но в моем доме обычно из лекарств почти ничего не бывает. На то есть две причины: болею редко, и на лекарственные средства у меня аллергия. Позвонила подруге, и она мне посоветовала апельсин.

Всего 3-4 дольки достаточно, чтобы понизить температуру почти на один градус. Их надо залить 1/4 стакана кипяченой воды комнатной температуры, настоять 30 минут и выпить сразу. Повторить несколько раз в день.

В апельсинах содержится салициловая кислота, которая и позволяет их использовать в качестве жаропонижающего средства.

Осипова Светлана, г. Псков

УКРЕПЛЯЮ ИММУНИТЕТ ЛУКОМ

Я нашел способ, позволяющий не только взбодрить организм и поднять тонус, но и укрепить иммунитет. Пью луковый отвар:

промываю пару луковиц, не снимая кожуры, кладу их в кастрюлю и заливаю 1 л воды. Добавляю 100 г сахара и варю 15 минут на среднем огне. Пью по 3 ст. л. несколько раз в течение дня.

Правда, пить отвар приходится довольно долго, чтобы давление стабилизировалось. Например, всю осень. Зато осень пройдет без простуд и гриппа. А в следующий раз провести такой курс лучше весной.

Комаровский Олег Павлович, г. Калуга

ОВСЯНКА ВЕРНЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Иногда после сытного ужина лицо наутро оставляет желать лучшего. Под глазами отеки, кожа рыхлая.

Я научилась справляться с отеками при помощи обычной овсянки. Вместо завтрака готовлю полезный напиток.

Заливаю 1 стаканом воды 1 ст. л. овсянки (любой – в виде хлопьев или крупы), кипячу 15 минут, остужаю, добавляю 1 ч. л. меда и выпиваю маленькими глоточками.

Через пару часов уже выгляжу нормально. Иногда пью овсяный отвар в течение недели. Это отличное средство профилактики заболеваний печени и почек. И лицо – как после косметического салона.

Зайкова Татьяна Александровна, г. Смоленск

БОЛЬШОЕ ВИДИТСЯ НА РАССТОЯНИИ

Если меня огорчает что-то, что я никак не могу изменить, представляю себя писательницей. И начинаю описывать свою нынешнюю жизнь, но только из будущего, как будто уже прошло 10-20 лет.

Мысленно или даже на бумаге записываю то, что происходит в моей жизни, что я чувствую и думаю об этом. А поскольку описываю все как уже прошедшее, то кажется, что худшее позади. И приходит понимание: меня выводили из себя глупые мелочи, за которыми я не видела чего-то главного, хорошего.

Правду говорят, что большое видится на расстоянии. Если вы тоже попробуете взглянуть на свои сегодняшние проблемы с расстояния в 10 лет, то поймете: многое не стоит ваших переживаний. А вот то счастье, которое вы сейчас не замечаете, совсем рядом!

Елизавета Нустецова, г. Тольятти

ЛЕНИТЬСЯ ПОЛЕЗНО!

Если вам уже исполнилось 50 лет, настала пора научиться лениться. Это полезно и тем, кто подвержен постоянным стрессам.

Надо поберечь психику, не переутомляться. И вместо обязательной утренней пробежки или изнурительных занятий в тренажерном зале хотя бы раз в неделю позволить себе ничего не делать. Здоровая лень – хорошая защита от стресса и других перегрузок. По себе знаю, что после 50 даже такая физическая нагрузка, как, например, тяжелые сумки с продуктами, может стать причиной нервного срыва.

Чтобы жить долго и счастливо, не отказывайте себе в отдыхе и здоровой лени. Лишь бы это не превратилось в образ жизни.

Тимошенко Ольга Петровна, г. Киев

ТОНИЗИРУЮЩИЙ МАССАЖ

Недавно прочитала книгу, автор которой с детства занимался боевыми искусствами. Он много рассказывает о том, как разные движения действуют на здоровье и состояние человека. Из его книги я позаимствовала метод снятия усталости. Если чувствую вялость и слабость, а надо быстро прийти в форму и вернуть работоспособность, незаметно массирую одну точку на правой руке.

Эту точку называют «пья-сан». Разверните кисть ладонью вверх и посмотрите на мизинец. На нем есть 3 кожные складки в тех местах, где вы можете сгибать этот палец. Для снятия утомления понадобится воздействовать на середину той складки, которая находится ближе всего к кончику пальца.

Чтобы сделать это, я зажимаю мизинец большим и указательным пальцами левой руки и подушечкой большого пальца легко нажимаю на точку «пья-сан» в течение 3-5 минут.

Имануилова Светлана, г. Воронеж



На вопросы отвечает врач высшей категории, хирург и ортопед-травматолог, специалист по восстановительной медицине с применением традиционных и альтернативных методов лечения и реабилитации Татьяна Александровна ***ЖЕЛТОВА***



Берегите позвоночник и суставы

Все мы знаем и любим повторять, что движение – это жизнь. Вот только на практике очень часто бывает иначе: человеку вроде бы еще жить да жить, но с движениями – плоховато. Спина не гнется или не выпрямляется, шея не поворачивается, колени болят и не сгибаются, ноги не идут. Какая уж тут жизнь! Что же нужно делать, чтобы сохранить их подвижность и способность выполнять свои функции на всю жизнь? И как быть, если человека все-таки настигло какое-то заболевание опорно-двигательной системы?

- **У меня мучительно ноют колени. Мази и растирки не помогают. Можно ли как-то это вылечить?**

Бондарь Ю.И., г. Тверь

Колени болят не сами по себе – это общее заболевание всего организма. Боли в области суставов могут, конечно, быть возрастным проявлением старых травм и каких-то перенесенных заболеваний. Но опорно-двигательный аппарат человека – единое целое, и состояние суставов очень часто связано с состоянием позвоночника. При ущемлении корешков нервов, выходящих из поясничного отдела, боль может локализоваться в суставах ног, ограничивая движения. А плоскостопие грозит нам сколиозами, остеохондрозом и межпозвонковой грыжей. Стандартное лечение, назначаемое в больницах и поликлиниках, – это нестероидные противовоспалительные препараты и мази, физио– и магнитотерапия, массажи, ЛФК. Многие из этих назначений вызывают нежелательные последствия для желудка, желчного пузыря, кишечника и др. Состояние поясничного отдела при этом не корректируется, так что заболевание нередко возобновляется с новой силой. Поэтому важно лечить артрит вместе со всем организмом. Лечение обязательно должно быть комплексным, с индивидуально подобранными процедурами и в правильной последовательности. Для эффективной борьбы с этими недугами используются рефлексотерапия, гирудотерапия (пиявки), апитерапия (пчелоужаление), мануальная терапия, а также фармакопунктура (гомеопатические препараты в малых дозах вводятся в болевые точки).

- **У меня после выхода на пенсию начались какие-то боли в ступнях, суставах ног и в позвоночнике, причем не только когда хожу. Подруги говорят, что это есть у многих. Почему же так происходит?**

Степанова Мария Викторовна, г. Рязань

С возрастом вещество наших межпозвонковых дисков усыхает, становится менее подвижным и эластичным. Позвонки начинают «садиться». Рост уменьшается, возникают всевозможные нарушения в скелете – сколиозы, кифозы (то есть горб). Трудно распрямиться, поднять голову. Особенно тяжело, если это происходит в относительно молодом возрасте, когда от человека еще многое требуется, а его начинает тянуть на одну или на другую сторону, он не в состоянии одеться, обуться, нагнуться, завязать шнурки, поднять руку, причесаться, застегнуть застежку на спине.

А еще мы не умеем грамотно пользоваться своей спиной, поднимаем излишние грузы, находимся долго в одном положении, часто носим избыточный вес своего тела.

К тому же человек злоупотребляет поваренной солью, острыми приправами, кетчупами и т.д. С появлением фастфуда сильно возросло количество больных холециститом, панкреатитом. Но самое плохое – это очень горячая жирная еда, которую запивают холодными напитками: она просто не переваривается. Не стоит также злоупотреблять растительными продуктами, произрастающими не в нашем регионе, – они, как правило, плохо усваиваются организмом. Неправильное питание нарушает обмен веществ и впоследствии сказывается на позвоночнике и суставах, то есть является одной из причин ортопедических проблем.

- **Работая на огороде, я внезапно почувствовал такую резкую боль в пояснице, что перехватило дыхание, и потом три дня не мог выпрямиться. Теперь вообще боюсь наклоняться. Что это за недуг и можно ли его вылечить?**

Мишин Алексей Петрович, Ленинградская область

Резкую внезапную боль в спине или шее после неудачного движения, подъема тяжелого предмета с поворотом вбок, таскания тяжести на вытянутых руках обычно называют прострелом. Это острый спазм мышц спины, шеи или поясницы. Он может возникнуть не только сразу, но и через день-два после чрезмерной физической нагрузки или долгой работы в неудобном положении – например, внаклонку, чем часто грешат наши пенсионеры, «дорвавшиеся» до работы в огороде.



Такой же спазм может быть спровоцирован охлаждением, сквозняком, перенесенной ОРВИ и даже сильным стрессом.

Если боль в спине или шее связана с поражением корешков нервов, отходящих от спинного мозга, и распространяется по ходу нервов, говорят о радикулите. Обычно он бывает у людей зрелого и пожилого возраста. При радикулите шейного отдела сильная боль возникает в затылке, плече, лопатке, появляется кривошея. Одним из симптомов поражения грудного отдела позвоночника являются боли в межреберных промежутках (их порой принимают за инфаркт).

Наиболее распространен пояснично-крестцовый радикулит, когда боли из поясницы отдают в ягодицу, бедро, голень, стопу. Радикулит всегда означает, что возникли проблемы межпозвонковых дисков (травмы, грыжи и пр.). Обращайтесь к врачу после первого прострела, иначе болевые приступы будут повторяться все чаще и острее, предвещая осложнения. Комплексное лечение включает обезболивающие средства, растирания и мази, мягкие методы мануальной терапии, вытяжение позвоночника, игло– и гирудотерапию, физиотерапию, ЛФК.

В последнее время у меня начались сильные боли в правом плече, переходящие в руку. Иногда не могу даже чашку в руке удержать. Что делать в таких случаях?

Силина Анна Романовна, г. Санкт-Петербург

Боли в плечах и руках, при которых трудно поднять руку или что-то в ней удержать, имеют общее название – периартроз, и связаны с нарушениями в шейном отделе позвоночника. Если возникают боли в плечах, нужно фиксировать шейный отдел позвоночника жесткой повязкой из картона или плотного фетра. По задней поверхности шеи выкраивается небольшой участочек, высотой с шею, и фиксируется вокруг шеи обычным платком. Ходить с ним надо до 3–4 часов в день. Это поддерживает шею, дает отдых усталым мышцам, уменьшает напряженность. Отчасти помогают компрессы (см. врезку).



После снятия болевого синдрома можно делать специальную гимнастику. Это любые движения, которые имитируют растяжку резины за спиной, или имитация того, что вы трете себе мочалкой спину. Очень полезно «бегать» пальцами по стене (см. врезку).

А то, что пальцы перестают удерживать предметы, – это симптом брахиалгии (плечевой боли). Сдавливается один из корешков нервов, выходящих между позвонками в шейном отделе. В зависимости от того, какой нерв ущемлен, у человека могут быть онемение в пальцах, нарушение двигательной силы, потеря чувствительности (ощущение, будто вы «отлежали» руку), или щипковые нарушения (у пациента нарушается почерк, ручка выпадает из рук). В таких случаях ортопед после обследования обычно назначает специальную гимнастику и обязательно массаж.

Расскажите, пожалуйста, почему болят суставы. И по каким признакам я могу узнать, что у меня действительно заболевание суставов?

Нестерова Вера Матвеевна, г. Воронеж

С возрастом, чаще всего после 40 лет, многие люди начинают жаловаться на болезненные ощущения в суставах кистей и стоп, в коленях, локтях, плечах, тазобедренных суставах и пояснице. Эти недуги могут быть отголосками старых заболеваний и перенесенных в молодости травм, но гораздо чаще связаны с текущим неблагополучным состоянием позвоночника и самих суставов. К сожалению, мы сами нередко способствуем неблагополучию своих суставов.

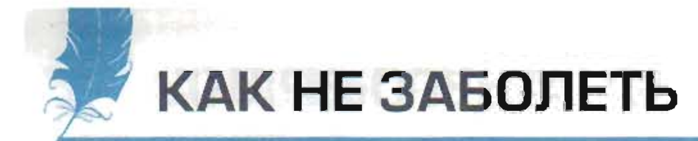
Длительная сидячая или стоячая работа и дефицит движений (гиподинамия), чрезмерные физические нагрузки, переедание и избыточный вес, злоупотребление мясными продуктами, микротравмы, которым мы не придаем значения, – все это приводит к тому, что суставы постепенно начинают заболевать. Развитие артритов и артрозов (кроме ревматоидного артрита и подагры) происходит достаточно медленно. Процесс деформации суставных поверхностей, связанный с перегрузками, ухудшением питания хрящевой ткани, воспалением в суставе и пр., длится годами.

Первичные симптомы артритов и артрозов – это чувствительные изменения в суставе: тугоподвижность, скованность, «стартовая» боль, которая возникает после сна или длительного нахождения тела в одном положении. Если не заниматься лечением, боли будут все сильнее и интенсивнее.

СОВЕТУЕТ ДОКТОР ЖЕЛТОВА

При болях в суставах хорошо помогают компрессы.

- **Запарьте кипятком лопухи, крапиву, скошенную и подсушенную траву.** Когда трава настоится, распластайте ее на ткани, наложите на больной сустав, укройте пергаментом и обвяжите платком. Держите не менее 2 часов, а лучше – всю ночь.
- **Можно накладывать свежую крапиву,** лопух, сырую капусту.
- **Хорошо снимают напряжение и отек компрессы из тертой сырой картошки,** лучше всего с медом. Мед можно использовать и отдельно.
- **При периартрозе** компрессы ставятся на шею и плечи.



КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ

ОЧИЩЕНИЕ ЛЬНОМ

Уверена, что многие читатели «Лечебных писем» знают, что для того чтобы быть здоровым, надо держать свое тело в чистоте, причем не только снаружи, но и внутри. Расскажу одну из методик очищения с помощью льняной муки.

Многие знают методику, при которой льняную муку едят с кефиром на завтрак. И организм получает мощный импульс для очищения и обновления тканей. Ведь в такой муке содержатся очень ценные биологически активные компоненты. О ней можно почитать где угодно: в старых номерах «Лечебных писем», в Интернете и книгах... Я же хочу предложить видоизмененный вариант льняного очищения. Расскажу, как использовать льняную муку для приготовления киселя.

Сначала надо развести 4-5 ст. л. льняной муки в небольшом количестве горячей воды. Потом долить горячую воду, чтобы получился 1 л. Довести смесь до кипения, снять с огня и охладить.

Такой кисель легко усваивается, не вызывает чувства тяжести в желудке и улучшает пищеварение. Льняную муку также можно добавлять в тесто, первые и вторые блюда, панировочную смесь. Главное – помнить, что регулярное ее употребление помогает снизить вероятность возникновения онкологических заболеваний. Она даже может подавлять рост раковых клеток на начальной стадии. Всего 80-100 г льняной муки ежедневно. Я ее использую для многих блюд. Фантазируйте и будьте здоровы!

Дорогомилова Людмила,
г. Омск

КАК Я ОТМЕНИЛА ДИАГНОЗ

Гипертоническая болезнь у меня началась после вторых родов. Причем долгое время я даже не подозревала, что давление выше нормы.

Голова болела часто, но я списывала все на постоянное переутомление. А диагноз поставили, как ни странно, в детской поликлинике. Пошла с ребенком на профилактический осмотр, и мне стало плохо. Участковый врач измерил давление. Оказалось, 160 на 95. Мне тогда было 34 года, и для такого возраста данные показатели выше нормы. Пришлось заняться своим здоровьем, не откладывая. Очень не хотелось записываться в гипертоники. Тогда и стала читать все, что касается болезни. И нашла несколько интересных советов для борьбы с моей проблемой.

Во-первых, по советам многих читателей «Лечебных писем», надо сбросить лишний вес. Во-вторых, укрепить сосуды и сердце. Мне очень понравился совет, который одновременно позволял похудеть и укрепить сердечную мышцу. Речь идет о насыщении организма калием.

Дважды в неделю обязательно питалась продуктами, богатыми калием:

- **первый завтрак** – 200 г печеного картофеля и чашка ячменного кофе с молоком;
- **второй завтрак** (часа через 3) состоял из небольшой тарелки пшенной каши;
- **на обед** готовила себе суп-пюре из капусты и картошки, на второе – 2 картофельные котлеты, абрикосовый или тыквенный сок;
- **полдник** состоял из банана и 1/2 стакана отвара шиповника;
- **на ужин** съедала небольшую тарелку плова с фруктами. В основном, использовала курагу, изюм и чернослив. Плюс 1/2 стакана отвара шиповника.

А укреплять сосуды начала с обтираний холодной водой. Каждое утро растирала все тело сначала жесткой щеткой, пока кожа не покраснеет, а потом – мокрой махровой банной рукавицей. Начинала с ног и рук, заканчивала грудной клеткой. Постепенно от обтираний перешла к обливанию прохладной водой.

Конечно, процедуры отнимают время. Пришлось так организовать свой день, чтобы заканчивать все дела до 11 вечера, а вставать не позже 7 утра. Кстати, это тоже положительно сказалось на здоровье. Я стала высыпаться и все успевать в течение дня.

Уже через год чувствовала себя не просто здоровой, а намного лучше, чем несколько лет назад, в молодые годы. За 3 года, которые прошли с моего первого визита к врачу, я сумела избавиться от диагноза гипертония.

Мачехина Вера,
г. Магнитогорск

ТАКОЙ КОВАРНЫЙ ГАЙМОРИТ!

Искренне был убежден, что такое опасное заболевание, как гайморит, возникает как осложнение насморка. Но что же такое гайморит?

Это воспаление одной из двух верхнечелюстных (гайморовых) пазух. Они примыкают к полости носа с каждой стороны. И соединены с носом протоком, по которому из него и проникают болезнетворные микробы. Именно поэтому насморк, на который мы не обращаем внимания, может стать причиной гайморита.

Когда у меня вдруг признали гайморит, был потрясен. Я ведь практически не простужаюсь, вообще редко болею. И вдруг в течение трех месяцев – такое! Человек я дотошный, люблю докапываться до причин. Поэтому провел свое расследование, как могла случиться такая беда. Врач мне спокойно объяснил, что дело не только в насморке. Существует еще как минимум два пути попадания микробов в гайморовы пазухи. Например, с током крови при каком-нибудь инфекционном заболевании (скарлатине, гриппе). Либо микробы попадают из кариозных зубов верхней челюсти. И тут уж мне все стало понятно. Да, я боюсь зубных врачей, хоть и дожил уже до 50 лет. Если зуб не болит, к врачу ни за что не пойду. Вот и дождался. На корне одного из зубов было воспаление. Это и стало причиной гайморита.

Лишний раз убедился в том, насколько все взаимосвязано в организме. Вот почему нельзя оставлять ни один тревожный сигнал без внимания. Для здоровья мелочей нет.

Воскобойников Павел Иванович,
г. Самара



ПОМОЖЕТ ПСИХОЛОГ

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог, кандидат психологических наук Наталья Владимировна Савельева.



ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ? РАСШИРЬТЕ КРУГ УДОВОЛЬСТВИЙ!

- **У меня лишний вес. Начала заниматься спортом и правильно питаться. Удалось похудеть на 10 кг. Надо сбросить еще, но постоянно думаю о еде, и эти мысли, как магнит, тянут меня к холодильнику. Как от них отвлечься?**

Силаева Марина, г. Калуга

Что происходит с нами во время диеты? Организм, привыкший легко и просто получать удовольствие в виде еды, начинает протестовать, когда его такого удовольствия лишают. И начинается «ломка». Мысли о еде штурмуют сознание, руки так и тянутся к холодильнику. Все время хочется съесть что-нибудь вкусненькое, и находится тысяча оправданий такому поведению. Можно, конечно, проявить силу воли и буквально заставить себя не есть. Но, как вы, Марина, поняли, психологически это очень трудно. Поэтому предлагаю вам не насиловать свой организм, лишая его привычного удовольствия, а попробовать перехитрить.

Возьмите чистый лист бумаги, нарисуйте большой круг (насколько позволяет размер листа). В центре – маленький кружок. Оставшуюся площадь разделите на 20 секторов. Теперь в центре напишите «Мои удовольствия» и начинайте заполнять круг. В каждом секторе напишите, от чего вы получаете или теоретически можете получать удовольствие. Для начала впишите в один из секторов слово «еда». Потом продолжайте: спорт, общение с интересными людьми, покупка красивой одежды, купание в море, секс, творчество – и так далее.

Теперь вы видите, что еда – всего лишь одно из множества удовольствий, которыми вы можете наполнить свою жизнь. У вас появился выбор, и я уверена, что решение будет не в пользу бутерброда с колбасой.

А в качестве «экстренной помощи», если мозг начинают атаковать мысли о еде, предлагаю сделать следующее. Постарайтесь детально, образно и очень подробно вспомнить, что вы ели в последний раз. Британские психологи провели исследования и установили, что воспоминания о еде существенно уменьшают чувство голода.

ШЕЯ БОЛИТ ОТ УПРЯМСТВА

- **Слышала, что каждая часть тела связана с определенными психологическими качествами и проблемами человека. Как объясняют психологи боль в шее? У меня уже в 30 лет был шейный остеохондроз.**

Ромаченко Юлиана, г. Киев

Давайте подумаем: для чего мы используем шею? С ее помощью мы поворачиваем голову так, чтобы видеть то, что происходит не только спереди, но и справа-слева от нас, и за спиной. То есть шея позволяет нам видеть ситуацию с разных сторон.

Если же вы отказываетесь от этой способности, не хотите видеть с разных точек зрения, проявляете упрямство, появляются болезни шеи. Это симптомы шейного остеохондроза, боль, «одеревенение» мышц и пр.

Что вам следует сделать для выздоровления?

1. Поймите, что упорство и упрямство – это разные вещи. Вы можете быть упорной и благодаря этому достигать хороших результатов, например, в работе. Но если ваши принципы, привычки и стереотипы мешают вам самой, от них надо отказаться.

2. Учитесь гибкости и развивайте в себе умение уступать и уважать чужое мнение. Анализируйте разные точки зрения на одни и те же ситуации. Даже если вы хотите высказать критику какого-то суждения, начните с того, с чем вы согласны. И лишь потом упомяните то, с чем вы не можете согласиться.

3. Повторяйте следующие аффирмации: *«Я открываю в себе гибкость и умение смотреть на жизнь с разных точек зрения. Я уважительно отношусь к другим людям и прислушиваюсь к их мнению. При необходимости я могу уступить и отказаться от своих принципов».*

Произносите эти утверждения в свободное время. Хорошо, если вы будете повторять их и во время выполнения упражнений и массажа шеи.

КАК ВОСПИТАТЬ ХАРАКТЕР?

- **Для меня уже стало традицией откладывать дела на потом. Даже зубы не могу вовремя вылечить. Знаю, что чем быстрее, тем лучше, но к врачу не иду, пока не прихватит. Как победить такую бесхарактерность?**

Петренко Софья, г. Киев

Привычки часто становятся частью характера и начинают определять образ жизни. Однако, в отличие от врожденных качеств (особенностей темперамента), от привычки можно избавиться. Надо просто привить себе новую, которая в большей степени отвечает вашим внутренним потребностям и приносит пользу.

То, что вы, Софья, называете бесхарактерностью, скорее всего, просто неорганизованность. Противоположную привычку развить легко, например, таким способом.

- Заведите ежедневник, который удобно класть в сумочку и носить с собой. Запишите туда все необходимые дела на ближайший месяц. Внесите в список все, что хотите успеть. Затем распишите приблизительный график на каждую неделю. Постарайтесь подстроиться под ваше дневное расписание.
- Параллельно наметьте план-минимум и план-максимум. К первому отнесите действительно неотложные дела, которые никак нельзя игнорировать. А во второй список внесите то, что вы хотели бы успеть в идеале.

Постарайтесь составить расписание так, чтобы каждый день продвигаться вперед хоть на шаг. Если вы реализуете только план-минимум, то это уже хороший результат. А если сможете успеть больше, то будет за что себя похвалить.

Советую воспринимать все это как занятную игру. И пусть ежедневник станет вашим путеводителем, который поможет увереннее идти по жизни. Вот увидите: не пройдет и полгода, как от «бесхарактерности» не останется и следа!